БОНУС | СПЕЦИАЛЬНЫЙ УДАРНЫЙ НОМЕР

НОЯБРЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

MMA

ВСЕ О ГЛАВНОМ СПОРТЕ XXI ВЕКА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
АЛЕКСАНДР ГУСТАФССОН
Боец ММА

ВРАЖЕСКИЕ ПОЛКИ
КАК ТЕБЯ ДУРЯТ В МАГАЗИНАХ

ФИТНЕС

КОЛЕНО КРАСНОЕ
ПРОВЕРЬ, ДО ЧЕГО ДОШЛИ ТВОИ НОГИ | СТР. 110

16 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО СКРЫВАТЬ ОТ ЖЕНЫ

ИГРА У НИХ В КРОВИ
СДЕЛАЮТ ЛИ СТРЕЛЯЛКИ ИЗ ТЕБЯ УБИЙЦУ

ГИД ПО СТИЛЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2014/2015 ЧТО, С ЧЕМ И КАК

Рекомендуемая розничная цена 29 гривен
14011
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

WWW.MARC-O-POLO.COM
Марк О'Поло Інтертоп ППЮС Слідуй своїй природі Ума Турман та Джефф Бріджес
Marc O'Polo
PLUS
INTERTOP
НОВА КОЛЕКЦІЯ ОСІНЬ-ЗИМА 2014
MARC O'POLO STORES
Київ, ТРЦ «Дрім Таун», ТРЦ «Оушен Плаза»,
ТЦ «Караван», ТЦ «Скай Молл»
Дніпропетровськ, ТК «Пассаж»
Донецьк, ТРЦ «Донецьк-Сіті»
0 800 30 99 19 (безкоштовно зі стаціонарних)
FOLLOW YOUR NATURE
UMA THURMAN & JEFF BRIDGES

Men'sHealth
11.14

НА ОБЛОЖКЕ

62
А давай-ка ты первый!

90
Специальная боевая секция
Александр Густафссон и другие звезды ММА учат тебя приемам, упражнениям и правилам боев без правил

52
Вражеские полки
В магазин — в полной боевой готовности

110
Колено красное
Тренировка, укрепляющая суставы

31
16 фактов, которые нужно скрывать от жены

76
Игра у них в крови
Насколько опасны шутеры

119
Гид по стилю
Осень-зима 2014/2015

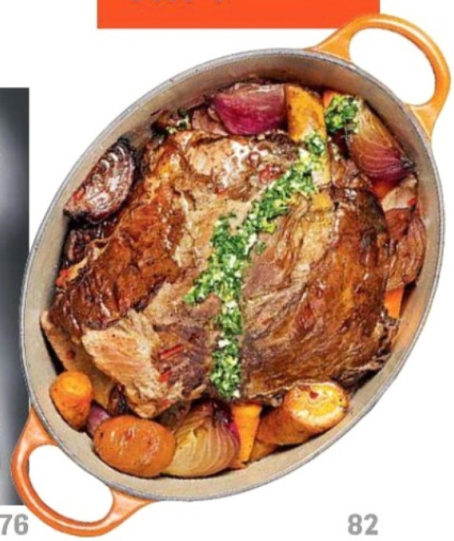
Men'sHealth

11.14

104
Нога ему к лицу

56
Чертова утка и другие проблемы с родителями

76
Игры — детям не игрушки



82
К утру баран утомился

Рацион

82 **500 минут — и он готов!**
Быстрый курс медленной готовки

Секс

22 **Голая и несмешная**
Как сделать эротическую фотосессию своей девушки

42 **Дама имела багаж**
Зачем тебе ее проблемы?

56 **Зло предков**
Курс выживания с пожилыми родителями

62 **Поздравляем, это девочка!**
Правила обращения с девственницей

Знания

44 **А твоя идея стоит $57 млн?**
История одного успеха

48 **Пойми мое состояние**
Что такое аффект и как с ним бороться

112 **Я из лесу вышел**
Как редактор МН со змеями сражался

138 **Разумный дом**
Удаленный контроль твоего утюга

143 **Новое железо**

Фитнес

29 **Паучная работа**
Отжимания, которые сделают тебя еще крепче и быстрее

38 **Весь в белой**
Каякер Константин Васин о фристайле на бурной воде

Здоровье

46 **А не рано ли ты сдулся?**
Отложи старость на потом

54 **Убийца на заднем дворе**
Вредоносные спутники твоей жизни

70 **4 битвы за тело**
Нокаутируй свои болезни

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
35, 60, 88 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
144 ЧТО ГДЕ КУПИТЬ
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Александр Густафссон

Фотограф:
Patrik Giardino

КИЕВ ТРЦ «OCEAN PLAZA»; ТРЦ «КАРАВАН»; ТВК «ГЛОБУС»; ТРЦ «БОЛЬШЕВИК »; ТЦ «ПРОМЕНАДА»; АУТЛЕТ-ГОРОДОК «MANUFACTURA»
ОДЕССА УЛ.ДЕРИБАСОВСКАЯ 15; ДНЕПРОПЕТРОВСК ТРК «МОСТ-СИТИ»; ХАРЬКОВ ТРЦ «КАРАВАН»

ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ +38 050 391 72 72
ОНЛАЙН МАГАЗИН WWW.ULTRACARD.COM.UA

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК, ИРИНА КОВАЛЕНКО, МЕРИ МАРГАРЯН, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, КИРИЛЛ ЕСИН, ДМИТРИЙ КОРОЛЬ

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, АЛЕНА КОВАЛЕНКО
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ, АЛЕКСАНДР ВАКАРЕВ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ БОГДАНОВА
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator
JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
15.10.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01054 , Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 5, 9, 13, 17, 27, 41, 57, 61, 89, 118, 145, 147, 148.

КАК В ЖИЗНИ

ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРЕТЬ на рейтинги лучших бойцов ММА (смешанные боевые искусства), публикуемые UFC или sherdog.com, можно легко обнаружить, что персонажи, не потерпевшие хотя бы одно поражение, попадаются в них не часто. Лучший в категории pound-for-pound Джон Джонс — и тот один раз проиграл. Герой с нашей обложки, Александр Густафссон, занимающий второе место в полутяжелой весовой категории, тоже пару раз уходил с ринга с опущенными руками и склоненной головой. Если и попадаются иногда бойцы с незапятнанной спортивной репутацией, то это, скорее всего, объясняется везением, а не тем, что они круче всех на свете.

Есть, конечно, еще бокс. А в боксе есть Флойд Мейвезер — безусловный №1 по всем рейтингам вне зависимости от весовой категории. 47 боев — и ни одного поражения. Глыба, безусловно, а не человек, хоть и метр с кепкой ростом, но бокс со всеми его ограничениями, правилами, закулисной возней промоутеров — не смешанные единоборства. Дальше он от народа и реальной драки.

В ММА — как в жизни. Вот стоишь ты такой, сильный и собой довольный, но вдруг подлетает кто-то, да коленом в ухо, мордой в пастил, а потом еще и придушить пытается. И что ты после этого делать будешь? Правильно: делать выводы, извлекать уроки, не унывать и становиться сильнее.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если тебе нужно донести до папы/мамы какую-то важную мысль (сходи к врачу! не таскай картошку на себе! хватит копить пустые банки! перестань тратить деньги на эту ерунду!), найди соратников, ибо один в этом поле — не воин.
СТР. 56

В идеале вы впервые должны увидеть друг друга без трусов не в день прощания с девственностью, а несколькими эпизодами ранее.
СТР. 62

Обычно, если треск в коленях у тебя давно и не причиняет боли, то вероятность, что об этом стоит переживать, близка к нулю.
СТР. 110

Старайся хватать гадюку поближе к голове, так ей будет удобнее!
СТР. 112

А В ЭТО ВРЕМЯ НА MENSHEALTH.COM.UA

СЕРГЕЙ КОНЮШОК

Чемпионский мастер-класс: “Прогулка фермера”

Прогулка длиною в 60 м с весом 130 кг в каждой руке — такое зрелище ни в одном маркете на самой щедрой распродаже не увидишь. В “Стронгмене” только хардкор!

ИРИНА ЗАБОЛОТНАЯ

Самодостаточность CrossFit

В очень даже привлекательной колонке о сильном спорте первая CrossFit-леди Men’s Health рассказывает о том, чем же это экстремальное многоборье отличается от разных видов фитнеса.

ПАВЕЛ ЖУКОВ

Solo Ironman в Киеве

Много ли ты знаешь о мотивации, старина? Наверняка немало. Готовься получить новую “железную” дозу заряда: 226 км непрерывного усилия в полном одиночестве взорвут твое вдохновение.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

КРИЗИС-МЕНЕДЖМЕНТ В СТИЛЕ ЗОЖ

"Все, что нас не убивает, делает нас сильнее" — да, да и еще раз да! За время отсутствия горячей воды настолько привык мыться холодной, что к осеннему похолоданию, которое начинается гораздо раньше отопительного сезона, пришел полностью подготовленным. Кризис, рост цен? Ок, вычеркиваем из бюджета статью расходов на вредные или малополезные развлечения, освободившиеся средства направляем на здоровую диету — и получаем двойной выигрыш. Во-первых, свежие овощи-фрукты дешевле любого фастфуда, так что еще и денег останется, а во-вторых, экономия на лекарствах просто сумасшедшая. Присоединяйся, юзернейм!

МАКС

МН: А в-третьих, написав письмо в МН, можно еще и на обуви сэкономить. Получи и носи **adidas Terrex Fastshell Mid**.

Волны удовольствия

Прочитал в сентябрьском номере про чудесное устройство Vibease Vibrator — вибратор, дистанционно управляемый через Bluetooth, — и у меня появилось новое хобби. Везде сканирую пространство на предмет наличия Bluetooth-устройств, к которым можно подключиться, в поисках этого живого кусочка силикона и внимательно слежу за реакцией окружающих. Увы, от райского наслаждения пока никто до потолка не подпрыгнул, все только недоуменно пялятся на экраны телефонов. Скучные они какие-то!

СИНЕЗУБЫЙ ТРОЛЛЬ

Розстановка пріоритетів

Черговий робочий день минув. Останнім часом роботи стільки, що майже весь вільний час вдома витрачаю лише на неї. Придбав свіженький випуск, прогледів в громадському транспорті й відклав, тому що не дочитав ще минулий. Відучора в мене заповідь, яку я нині не порушу: годинка за улюбленим журналом, година занять спортом, а потім вже робота. Тому надолужую згаяне — і вперед, на нові висоти. Дякую вам за те, що ви є!

МИХАЙЛО СІБІЛЬ

"Подарок" со смыслом

Приветствую, любимый журнал! Уже совсем забыл, как это — активно жить и наслаждаться яркими моментами. Все потому что получил травму, а именно: разрыв передней крестообразной связки...

Зато начал понимать многое в этой жизни, хотя мне всего 21 год. А самое главное: порой подобные неприятности меняют характер в лучшую сторону и закаляют его. Когда все делаешь через боль и знаешь, что восстановление займет 9 месяцев, чувствуешь настоящую силу духа. В общем, лень сразу же уходит очень далеко и, надеюсь, навсегда; как никогда, хочется активно жить и не сидеть на месте, и еще очень много других плюсов. Это может показаться странным, но я, можно сказать, благодарен такому "подарку" судьбы, который позволил переосмыслить многое в жизни, ну и журналу отдельное спасибо за то, что продолжает мотивировать во время восстановления...

АНДРЕЙ КОВАЛЕВ

Главное — гол!

В сентябрьском выпуске 2014 года в статье про Криштиану Роналду было написано пару слов про финал Лиги чемпионов между мадридским "Реалом" и мадридским "Атлетико". Цитирую:

"Наивысшим триумфом Роналду в "Реале" (на данный момент, конечно же) можно считать победу весной этого года над "земляками" из мадридского "Атлетико" в состоявшемся в Лиссабоне финальном матче Лиги чемпионов. До финального матча он забил 16 мячей за "Реал" в играх Лиги чемпионов, выведя команду в финал. И хоть его роль в самом финале была не решающей — он забил гол в конце игры со ШТРАФНОГО, когда "Реал" выигрывал 3–1..."

Я не зря выделил слово "штрафного", ведь на самом деле гол был забит с пенальти! Так что это — ошибка журналиста, который писал статью, или опять дезинформация из Интернета?

ALEKSEY

МН: Простим американского автора, отдаленно знакомого с нюансами исконно европейского соккера, за эту незначительную оплошность. Гол есть гол, и это главное.

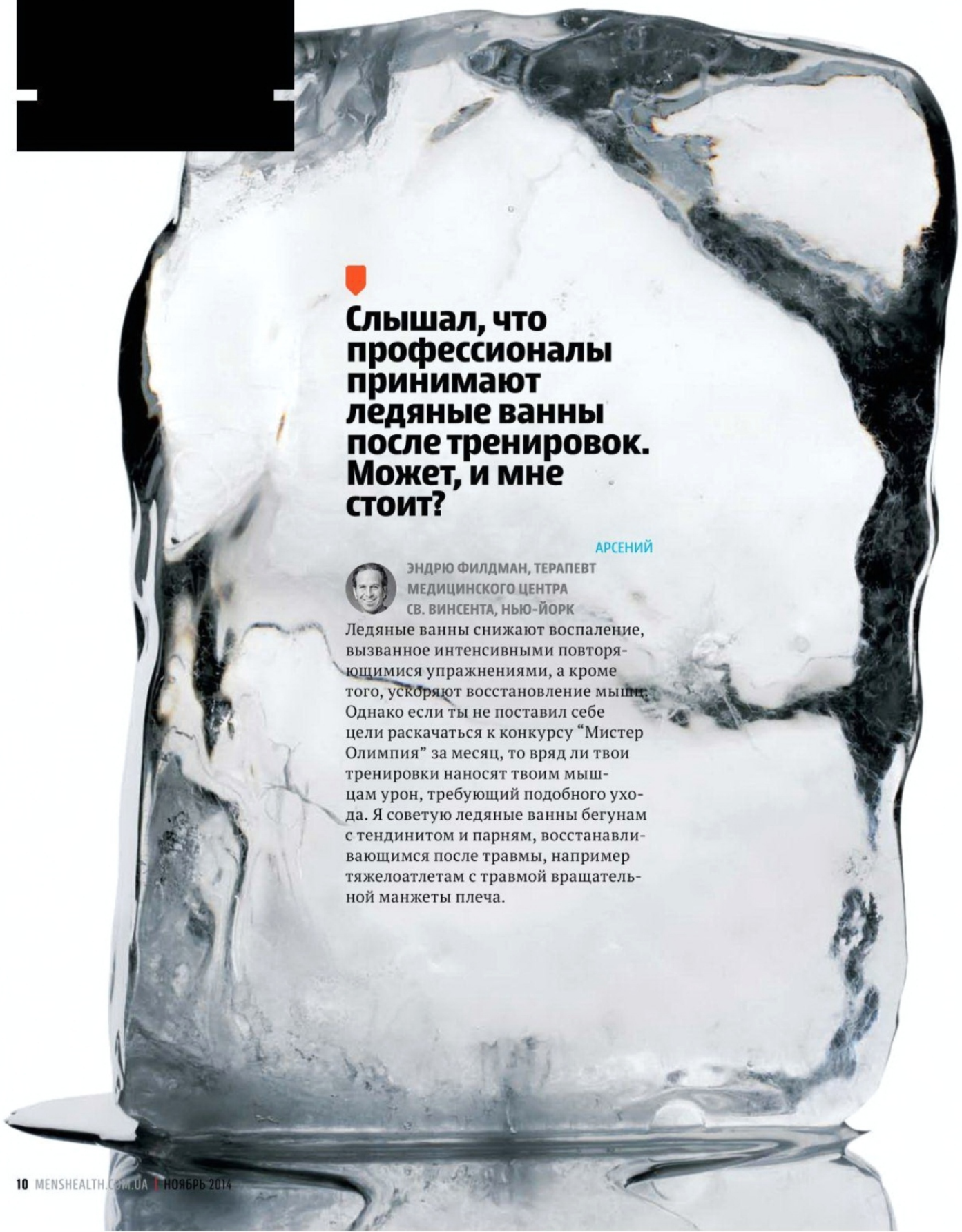
Мотивируйте меня

Когда читал в сентябрьском номере про Бурлака и "Расшиву", пришла мне в голову идея: эта статья и без того мотивирует, а как насчет того, чтобы создать отдельную рубрику "Мотиватор"? Пара снимков чьей-то истории или просто картинки, с цитатой или без, это уже детали... Круто же: купил журнал, вынул фотку, повесил ее в гараже или на работе. Приходишь в гараж, а со стены на тебя смотрит коллекция мотиваторов!

БОРИС

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД
LAGERFELD
КИЕВ ТРЦ «OCEAN PLAZA»; ТРЦ «SKY MALL»; ТВК «ГЛОБУС»; ТРК «КАРАВАН»; ТРЦ «БОЛЬШЕВИК»; ТЦ «ПРОМЕНАДА»;
АУТЛЕТ-ГОРОДОК «MANUFACTURA»; ОДЕССА ТЦ «ЕВРОПА»; ХАРЬКОВ ТРЦ «КАРАВАН»;
ДНЕПРОПЕТРОВСК ПР-Т КАРЛА МАРКСА 55; СЕВАСТОПОЛЬ ТРЦ «МУССОН»
ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ +38 (067) 484 25 25
ОНЛАЙН МАГАЗИН WWW.ULTRACARD.COM.UA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Слышал, что профессионалы принимают ледяные ванны после тренировок. Может, и мне стоит?

АРСЕНИЙ

ЭНДРЮ ФИЛДМАН, ТЕРАПЕВТ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА СВ. ВИНСЕНТА, НЬЮ-ЙОРК

Ледяные ванны снижают воспаление, вызванное интенсивными повторяющимися упражнениями, а кроме того, ускоряют восстановление мышц. Однако если ты не поставил себе цели раскачаться к конкурсу "Мистер Олимпия" за месяц, то вряд ли твои тренировки наносят твоим мышцам урон, требующий подобного ухода. Я советую ледяные ванны бегунам с тендинитом и парням, восстанавливающимся после травмы, например тяжелоатлетам с травмой вращательной манжеты плеча.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Есть ли разница между чаем матча (маття) и обычным зеленым?

АРТЕМ

ДЖИМ УАЙТ, ДИЕТОЛОГ, ЧЛЕН АКАДЕМИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, АТЛАНТА, США

О пользе зеленого чая сказано немало: он способен снизить риск развития диабета, справиться с повышенным кровяным давлением и "плохим" холестерином. Так вот, порошковый маття — это тот же зеленый чай, только круче. Во-первых, в нем втрое больше галлата эпигаллокатехина, мощного антиоксиданта. Во-вторых, больше тианина — аминокислоты, которую исследователи связывают с улучшением когнитивных функций (соображать будешь быстрее). Размешай 2 ч. л. маття в 4 ч. л. воды комнатной температуры до состояния пюре, затем залей 110 мл горячей воды. Напиток еще и взбодрит тебя — в одной чашке 33 мг кофеина, это больше, чем в черном чае.

ФОТО: LEGION-MEDIA

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Каждый раз, когда я переедаю фастфуда вечером, на следующий день просыпаюсь будто с похмелья.

САША

Закидываешься крылышками и картошкой фри, а утром чувствуешь себя паршиво? Вот уж неудивительно. У тебя передозировка жиром и солью. У твоего желудка уходит масса времени на то, чтобы расщепить и поглотить жир, и чем больше маслянистого попкорна и чипсов ты в него отправляешь, тем сложнее ему придется — от этого тебя и подташнивает. Соль заставляет твой организм страдать другим способом. Много съешь — и ЖКТ придется изъять больше воды из организма, чтобы слить излишки натрия через почки. Отсюда обезвоживание, головные боли и беготня в туалет. В следующий раз восстанавливайся, выпивая побольше воды и поедая богатые клетчаткой фрукты, грейпфруты и мандарины. Хотя лучше бы и не было никакого следующего раза.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

На мой телефон постоянно звонят и рекламируют какие-то продукты и услуги, приходят СМС от компаний, которым я не оставлял свой номер. Как их наказать?

АНОНИМ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК, АДВОКАТ

Во-первых, ты имеешь право потребовать у рекламодателя информацию, какие твои персональные данные у него есть. А потом потребовать заблокировать доступ к этим данным и даже удалить их. Во-вторых, ты имеешь право требовать прекратить звонить или отправлять сообщения. Обрабатывать персональные данные лица путем осуществления прямых контактов с потенциальным потребителем, используя средства связи, допускается только при условии предварительного согласия последнего. Если звонки продолжаются, можно обжаловать действия звонящих в суде. В судебном порядке можно не только защитить свои права, но и потребовать компенсации морального вреда.

У обоих моих родителей артрит. Могу я что-то предпринять, чтобы однажды не проснуться с больными суставами?

ИВАН

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Конечно. Твои кости будут тебе служить верой и правдой, если и ты будешь относиться к ним соответствующе. Во-первых, не толстей — и лишний вес не ляжет дополнительной нагрузкой на хрящи и суставы. Во-вторых, тебе нужна программа тренировок, которая всесторонне нагружает тело. Многие парни боятся, что физические нагрузки только усугубят болезнь. Но это не так: на самом деле упражнения укрепляют мышцы вокруг суставов и могут предотвратить артрит или как минимум замедлить его развитие. Подчеркну: регулярно меняй программу тренировок и распределяй нагрузку равномерно — тебе точно не нужно долбить один и тот же сустав повторяющейся нагрузкой.

Видел в магазине упаковку салата, написано "не нужно мыть". Что, правда не нужно?

ЕВГЕНИЙ

СЭМ БИТИ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА АЙОВА

Да, тебе ни к чему заморачиваться и полоскать эту зелень. Вообще-то она проходит обработку, которая невозможна в домашних условиях: промывается водой с хлорными соединениями, а затем высушивается при низких температурах. Что, впрочем, не защищает этот салат от микроорганизмов, которые ты сам можешь в него занести. Главная причина пищевых отравлений в домашних условиях — норовирус, попадающий в еду с немытых рук. Так что, перед тем как запускать пятерню в упаковку, промой руки с мылом под теплой водой не меньше 20 секунд и не забывай про ногти — согласно исследованиям, 25% мужчин постоянно носят под ногтями болезнетворные микробы.

У тебя остались вопросы? Пиши на mens@sanoma.com.ua

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Моя супруга привлекательна, в постели ураган и готовит отменно. Но в доме постоянно бардак. Что делать?

МИХАИЛ

Нанять домработницу. Я серьезно. С какой стороны ни посмотри, это самый разумный и гуманный вариант. Упрекая, понукая и всячески приучая жену к венику, ты рискуешь остаться без улыбки на ее симпатичном лице, ураганного секса и домашних тефтелей. Оплата клининговых услуг — не такая уж и высокая цена за обладание всеми благами, которыми ты располагаешь в данный момент.

Есть у меня близкая подруга, и я в нее влюблен. Оба в браках, дети и т.д. Что посоветуете?

SAID

Предупреждаю сразу: сейчас я выступлю как классическая зануда и ханжа. И тем не менее вот мой совет: подумай крепко и головой. Когда в ситуации задействованы не просто мужчина и женщина, притягивающие друг друга в области паха, а куча другого ни в чем не повинного народа — супруги, дети, родственники, друзья, — у тебя нет морального права пороть горячку, идя на поводу у импульсов. Ты — мужчина, а еще — муж и отец. Учитывай это, осознавай все возможные риски. Как говорил мой приятель: "Лучшее средство от навязчивых мыслей порнографического содержания — представить, как твои дети говорят тебе: "Мы знать тебя не хотим. Ты нам чужой", а жена отсуживает квартиру и ползарплаты". В его случае это работает уже лет 15.

Будет ли девушка чувствовать себя неловко, если новый парень явно хуже, чем бывший?

PASHARELLY

Что именно имеется в виду под "хуже"? Будет не так отчаянно любить? Меньше зарабатывать? Реже доставлять оргазмы? Тут, прости, но у меня нет универсального ответа, т.к. все девушки — разные, система приоритетов у каждой своя, и способность к компромиссам тоже. Одной важен статус — в этом случае она наверняка станет выбирать нового бойфренда по принципу, чтобы и уровень зп, и отдельная жп, и прочие коммунально-бытовые блага были аналогичными или лучше, чем у экс. Другой — той, что больше про чувства, — будет принципиально, чтобы новый парень (в отличие от бывшего) не вел себя как скотина, не изменял, не называл ее маму "Ириной Бегемотовной" и т.д.

Засчитают ли девушки в плюс, что ты открыто говоришь что думаешь, открыто делишься эмоциями и без игры говоришь, чего от них ждешь?

СЕВА

За всех девушек я, понятное дело, ручаться не могу. Но если говорить о плюсминус зрелых и сознательных особях, то искренность им нужна и важна. Другое дело, что перебарщивать не стоит. И торопиться тоже. Тут как с солью: совсем без нее — будет пресно, а перестараешься — получится полная дрянь, которой только оккупантов травить. Открывайся постепенно, а не выплескивай на первом же свидании на девушку ведро своих переживаний и чувств.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — содержимое ее косметички. Неудивительно, что она не может запомнить, о чем ты ее просил, — ей же приходится держать в голове все эти названия. Итак, она просит тебя подать ей...

ХАЙЛАЙТЕР

Либо она дислалик и не может выговорить слово "хедлайнер", либо просит средство для создания "скульптурности" лица, высветляющее определенные его участки.

СС-КРЕМ

Передавая ей "си-си-крем", не ожидай, что сейчас она стянет с себя кофту. На самом деле это тональный крем для лица.

КЁРЛЕР

Щипчики для подкручивания ресниц. А ведь так мог называться какой-нибудь немецкий пистолет.

ЛАЙНЕР

Не самолет и не корабль, а подводка для глаз.

БЛАШЕР

Кажется, у тебя был одногруппник с такой фамилией. Но в данном случае это румяна.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ROY ROBSON
Німецький одяг
для чоловіків
КИЇВ:
ТРЦ «Оушн Плаза», вул. Горького, 176
тел. (044) 591-38-06
ТРЦ «Більшовик», вул. В.Гетьмана, 6
тел. (044) 200-15-84
ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська, 2
тел. (044) 371-18-36
Аутлет-центр «Мануфактура»
с. Ходосівка, Обухівське шосе-2
тел. (044) 200-98-64
ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ «Пасаж», пр. К.Маркса, 50
тел. (056) 376-08-53
ОДЕСА:
ТРЦ «Рів'єра", смт. Фонтанка
тел. (048) 796-52-13
ЛЬВІВ:
ТРЦ «King Cross Leopolis»
с. Сокільники, вул. Стрийська, 30
тел. (032) 232-81-43
ХАРКІВ:
ТРЦ «Караван», вул. Героїв Праці, 7
тел. (057) 728-13-50
ПОЛТАВА:
вул. Котляревського, 15
тел. (0532) 508-431
ЧЕРКАСИ:
ТД «MANN», вул. Б.Вишневецького, 47
тел. (0472) 54-67-67
royrobson.com.ua

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Работай ногами, чтобы соображать быстрее

“О, да ты все схватываешь на лету!” — если эту фразу тебе никогда не говорили, добавь следующее упражнение для ног в конец своей кардиотренировки. Итак, “выпады конькобежца”: прыгни на правую ногу, присядь, держа левую на весу позади себя, и коснись левой рукой земли. Выпрямись, прыгни на другую ногу, повтори (видеоинструкцию можешь посмотреть на YouTube по запросу “darrin domingo skater squats”). Пяти минут для такого упражнения достаточно. Ученые утверждают, что активная работа ногами помогает твоему мозгу устанавливать новые нейронные связи. Повторяй трижды в неделю (и так шесть недель), и твоя способность соображать быстро вырастет на 11%, показывает исследование, опубликованное в Journal of Strength & Conditioning Research.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Карьера

Изучи свое время, чтобы стать эффективнее

Мы ни на что не намекаем, но исследования показывают, что многие офисные работники могли бы расходовать свой рабочий день эффективнее, если бы не отвлекались на соцсети. Впрочем, умники из консалтинговой компании Oxford Holt посчитали: всего лишь составив расписание своей деятельности в течение дня, такой вот сотрудник может увеличить результативность труда на 43%! Вот, изучи наш гид по продуктивности.

ПАМЯТКА ПРОДУКТИВНОГО СОТРУДНИКА

Глеб Архангельский, автор книги "Тайм-драйв: как успевать жить и работать", советует тебе придерживаться трех правил, чтобы всегда сдавать работу вовремя.

01 НАЙДИ РЕЗЕРВЫ

Посчитай, сколько времени ты тратишь на нерабочие привычки — перекуры, кофе и т.д. Внеси данные в табличку. Затем определи свои приоритетные задачи на день и внеси туда же. Перераспредели время, которое ты тратишь нерезультативно (на болтовню у кулера), на решение важных задач (написание отчета).

02 УМЕЙ ОТДЫХАТЬ

Трать на каждую из важных задач по полчаса. Исследования Университета Цинциннати показывают, что это оптимальное время, в течение которого ты можешь оставаться сфокусированным на задаче. Каждый час делай перерыв на 5 минут — прогуляйся за водой или полистай странички в соцсетях.

03 НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ

Не бросай все свои дела, чтобы ответить на несрочное письмо. Пусть они скапливаются, разбирай их по утрам, перед тем как взяться за основную работу. И лучше вообще отключи всевозможные уведомления в телефоне, в том числе о входящих СМС. Уделяй ему время только в перерыв, не отвлекайся от работы.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

Запивай фастфуд чаем, чтобы снизить вред от насыщенных жиров

Возрадуйся, любитель жирненького: ты можешь съесть бургер и частично нейтрализовать его удар по организму правильным напитком. Исследование, проведенное Университетом Монреаля, выявило, что богатая насыщенными жирами еда оказывает негативное влияние на твои артерии, заставляя их сжиматься и затрудняя таким образом кровоток. Эффект длится около двух часов после приема пищи и грозит тебе самыми разными неприятностями — от головной боли до проблем с сердцем. Итальянские же ученые выяснили: всего одной чашки чая хватает, чтобы увеличить объем твоих артерий на 20% (черный чай справляется с этой задачей эффективнее зеленого). Этого достаточно, чтобы нейтрализовать неприятное воздействие проглоченного тобой бутерброда.

ФОТО: ROMAN FEL, LOUIZA PERRY

©2014 Levi Strauss & Co.
511™. A CLASSIC SINCE RIGHT NOW.
КИЕВ
ОДЕССА
ВИННИЦА
ХАРЬКОВ
ДНЕПРОПЕТРОВСК
КРИВОЙ РОГ
ЗАПОРОЖЬЕ
СИМФЕРОПОЛЬ
СЕВАСТОПОЛЬ
ЛЬВОВ
ХЕРСОН
РОВНО
ПОЛТАВА
ЧЕРНОВЦЫ
ИВАНО-ФРАНКОВСК
ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:
+38 095 273 38 73
ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН:
WWW.ULTRACARD.COM.UA
**LIVE IN Levi's®
511™ SLIM
**SLIM WITH ROOM TO MOVE

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ВРЕМЯ ПОИГРАТЬ

Ты толстоват? Ты тоже любишь игры в телефоне? Да ты похож на женский идеал! По-другому интерпретировать очередные факты о женщинах, которые попали в нашу традиционную сводку научной информации, не получается.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Они — главные любительницы компьютерных игр. Бытует такой стереотип: главный потребитель видеоигр всех жанров и форматов — оголтелый подросток мужского пола (иногда это состояние затягивается лет до 25–30). Ну так вот, свежие факты готовы пошатнуть древние устои. Самая популярная платформа для игрушек сегодня — это смартфон. А самый частый потребитель всевозможных пазлов и прочих игрушек на минимальную сообразительность — женщины в возрасте 25–44 лет (по данным британского Internet Advertising Bureau). Именно на их аккаунты приходится больше половины всех скачиваний, и это, как говорят специалисты, "навсегда изменило ландшафт игровой индустрии".

ФОТО: PICDESK/AF PHOTO

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Они боятся кубиков на твоем животе. Недавно Трэйси Кокс — признанный специалист по отношениям, известная по таким книгам, как "Библия секса", "Горячие взаимоотношения" и т.д., — поделилась в своей колонке на страницах Daily Mail результатами свежего исследования: три четверти женщин заявляют, что кубики на мужском животе их настораживают, — в присутствии обладателя атлетической фигуры им самим неловко раздеваться, и делать этого они, скорее всего, не будут. Им больше по душе обладатели жирка на пояснице — на их фоне сами барышни чувствуют себя подтянутыми стройняшками. Все логично... Госпожа Кокс дополняет: "Я еще ни разу не встречала мужчину с избыточным весом, который жаловался бы на отсутствие секса". Ну разве не возмутительно?!

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Их ослепляет тушь для ресниц. Мало кто из женщин следит за сроком годности своей косметики (спроси хоть своих знакомых — информация подтвердится). И ладно бы они пользовались просроченной тушью лишний месяц или два, так нет: согласно опросам, в их сумочках порой хранятся средства 10-летней давности. А это уже — прямая угроза здоровью. Например, специалисты из группы офтальмологических клиник Optegra провели исследование и констатируют: тушь — влажная среда, идеально подходящая для размножения бактерий. В свежей косметике содержатся консерванты, которые не оставляют бактериям шансов заняться размножением, а вот просроченные продукты не держат оборону. Вот и получается, что "тройной объем" оборачивается банальной инфекцией, чреватой осложнениями.

ХОЛОДНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Бестолково забитый, грязный холодильник — это рассадник бактерий и просто бесполезная вещь, которая не сохраняет продукты. Но ты-то пользуешься им по уму, не так ли?

ЭКСПЕРТ: МАЙКЛ ФЕРРАРО, ШЕФ-ПОВАР НЬЮ-ЙОРКСКОГО РЕСТОРАНА DELICATESSEN

ТЕМПЕРАТУРА

Чтобы бактерии не размножались, температура внутри не должна превышать +4°С. Нет встроенного термометра? Купи отдельный, это не дефицит. Крепить его лучше всего на потолке холодильной камеры.

ВЕРХНЯЯ ПОЛКА

В глубине верхней полки — самое холодное место (обычно там расположен охлаждающий механизм — испаритель). Сюда отправляй скоропортящиеся молочные продукты.

НЕДОЕДЕННОЕ

Вкусные объедки складывай в лотки и обязательно наклеивай на них стикер-записку: что внутри и когда это приготовлено. Большая часть готовой еды может храниться в холодильнике дня 3–4, не дольше.

СРЕДНЯЯ ПОЛКА

Здесь держи то, чем чаще всего пользуешься. Банки и продукты расставляй рядами по росту: у задней стенки — самые большие, потом — средние, с краю — мелкие. Так больше шансов, что какая-нибудь мелочь не затеряется и не пропадет. Посередине полки оставь тоннель шириной с руку — чтобы удобно было доставать продукты из глубины.

НИЖНЯЯ ПОЛКА

Это лучшее место для сырых продуктов вроде курицы, кусков мяса и т.д.: ниже стоят закрытые контейнеры, и мясо точно ни на что не накапает. Заверни продукты в пищевую пленку и запихай поглубже к задней стенке — там холоднее.

КОНТЕЙНЕРЫ

Овощи и фрукты должны быть тут (особенно те, которыми ты хрустишь в сыром виде: яблоки, сельдерей) — они прекрасно обмениваются бактериями с мясом и прочими продуктами, так что лучше их изолировать. Также контейнеры подходят для сыра: тут он сможет дышать, но не заветреется, как на открытых полках.

И НЕ ЗАБУДЬ ДОБАВИТЬ КОФЕ

Температура за окном все ниже и ниже. Хочется горячего кофе по-ирландски. Такого, чтоб вкусно, своими руками и на всех хватило.

1 Магазинные взбитые сливки плохо держатся на поверхности кофе, так что взбей сам. Возьми две миски, большую и поменьше, первую загрузи льдом (снегом), вторую поставь внутрь, выложи туда 500 г сливок (жирность от 30%) и работай венчиком 10 минут. Миксер не используй, не то получишь масло.

2 Коричневый сахар лучше дополняет вкус кофе, поэтому для приготовления сиропа возьми его. Итак, сироп: стакан сахара залей стаканом воды в небольшой кастрюльке. Доведи до кипения, помешивая деревянной ложкой, и дождись, когда сахар растворится.

3 Свари кофе, как ты это обычно делаешь. Возьми айриш-бокал или обычную чашку (200 мл), обдай ее кипятком, налей горячий кофе (чуть меньше половины), 40 мл ирландского виски, 1 ст. л. сиропа, перемешай. Сверху должно оставаться место для сливок.

4 Поверх кофе положи 2–3 ст. л. только что взбитых сливок — как видишь, они не идут ко дну, а отлично плавают. В довершение всего можешь посыпать сливочную горку 3–4 щепотками только что натертого мускатного ореха. Наслаждайся.

ЭКСПЕРТ: ШОН МАЛДУН, ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ НЬЮ-ЙОРКСКОГО БАРА DEAD RABBIT

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ПЕРВЫЙ ДОМАШНИЙ БЫТОВОЙ ХОЛОДИЛЬНИК БЫЛ СОЗДАН НЕ ТАК УЖ И ДАВНО — В 1913 ГОДУ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

Жрать надо меньше

Три года подряд Владимир пытался похудеть (безрезультатно) и наконец понял: полумеры не помогают.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Владимир Пашков

ВОЗРАСТ: 35 ЛЕТ
РОД ЗАНЯТИЙ: ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
РОСТ: 175 СМ
ВЕС ДО: 121 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 МЕСЯЦА

Кабанел и худел я резко. Лет пять назад устроился на новую работу, где стал много времени уделять ПК: за компьютером на работе, за компьютером дома. Все это сопровождалось обильным кормлением: дома — полуфабрикаты и фастфуд (жил один), на работе — столовая, где готовили от души, аж жир стекал. Вот так я начал нажираться и за полтора года набрал 30 кг.

Такая форма (вернее, ее отсутствие) мне быстро надоела, и три лета подряд, с 2011-го по 2013-й, я пытался привести себя в порядок. Обычно весы доползали до 105–110 кг, но осенью все начиналось по новой: комп, бигмак.

В марте этого года я оставил работу с жирной кухней и решил взяться за себя. От дома до нового офиса было 16 км — вот я и начал ходить. Первые дни сдыхал в начале пути, но шел все дальше, много гулял по выходным и к концу мая, бывало, проходил за день марафон.

С едой тоже решил все кардинально: стал меньше жрать. Когда ходишь, есть не хочешь (главное, обходить скопления точек с шаурмой); вернулся домой — рухнул спать, утром — на работу. Так и получилось, что за первые месяцы я дошел до 95 кг (в прямом смысле: например, в мае в общей сложности прошел 500 км, в июне — 450 км). После этого уже стал выравнивать рацион, чтобы хоть какие-то мышцы остались при мне. Утром — салат и яйца, на работе — через каждые 2,5 часа либо йогурт, либо творог, либо куриная грудка, вечером дома — салат и мясо. В выходные стал позволять себе что-нибудь вроде десерта или пасты. Сисадмин на новой работе, как оказалось, полжизни занимается в тренажерном зале — теперь он мой личный тренер. Составили программу, каждый вечер час-полтора провожу в небольшом рабочем спортзале, но не изнуряю себя, чтобы не надоело раньше времени. Моя цель — 80 кг, вес сейчас уходит спокойно, по 1–2 кг в месяц.

Мне помогло, что я резко начал, — теперь гораздо легче форму поддерживать. В противном случае получилось бы очередное "лето похудения" с дальнейшим разъеданием до прежних габаритов.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

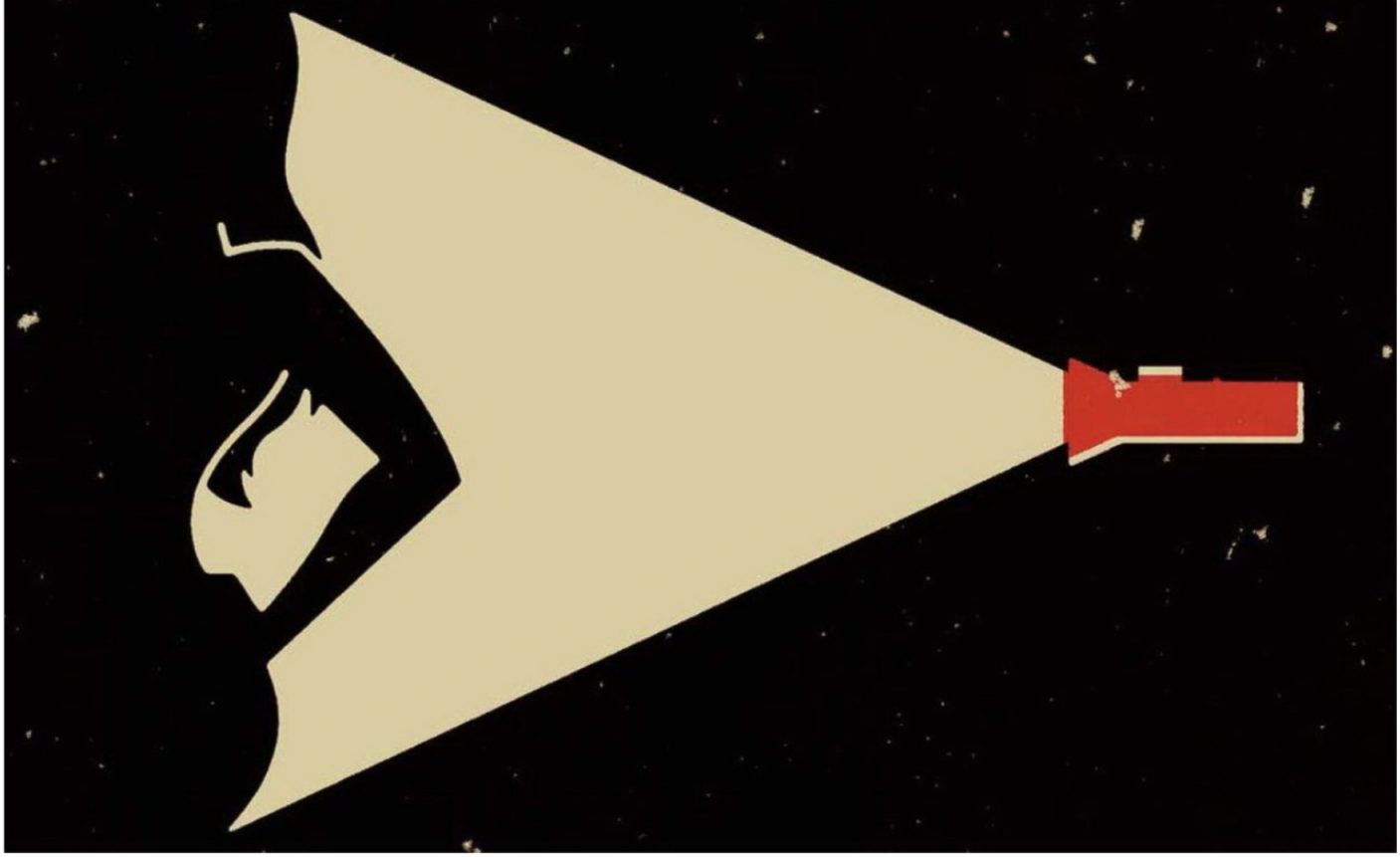
*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ЧЕЛОВЕК, ВЕСЬ ДЕНЬ РАБОТАЮЩИЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ МИНИМУМ 5-МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ РАЗ В ЧАС

Голая и несмешная

Давно мечтал устроить девушке эротическую фотосессию? Нет ничего проще. От тебя всего-то потребуется...



1 Подбодрить

Даже профессиональные модели, которые зарабатывают на жизнь эротическими съемками, держатся перед камерой лучше, если фотограф не устает повторять: "Ты потрясающая!" Так что расхваливай ее внешность (для чего еще существуют комплименты, как не для таких моментов?) и не забывай задорно шутить – так она скорее расслабится.

2 Поставить в позу

Ясное дело, что она не овладеет всеми навыками Роузи Хантингтон-Уайтли сразу после первой вылетевшей птички. Поэтому тебе придется руководить ею и предложить несколько поз, в которых она должна почувствовать себя достаточно сексуальной. Вот два классических варианта – они хороши вне зависимости от того, есть на ней какая-либо одежда или нет:

А. Она сидит на краю кровати, ноги вместе, руки обхватывают ноги, подбородок лежит на коленях, грудь – на бедрах. Ты фотографируешь ее сбоку.

Б. Она лежит на кровати на спине, вытянувшись по диагонали, ее голова – в нижнем углу кадра. Пусть вытянет вверх руки и закинет голову, чтобы посмотреть в твой могучий объектив. Еще ей нужно выгнуть спину и вытянуть пальчики ног (так талия будет казаться тоньше, а ноги – длиннее).

3 Поиграть с тенями

Встроенная автоматическая вспышка еще никого не красила. Лучше возьми две лампы с абажурами и поставь их по обе стороны от модели (следи, чтобы тени делали ее краше, а не страшнее). В воскресный полдень вполне подойдет и естественное освещение из окна.

4 Настроить камеру

Ты же не первый раз держишь фотоаппарат в руках? Перейди к ручным настройкам: выставь диафрагму на 16, затвор – на 1/30 секунды, ISO – между 400 и 1600 (причем 400 дадут картинку помягче); все вместе это должно неплохо сработать при умеренном освещении. Если пользуешься лампами, баланс белого переключи в режим "лампа накаливания". И вообще, не поленись поэкспериментировать со светом и картинкой заранее, чтобы своими "щас-щас-щас-подожди" не убить весь девушкин настрой.

5 Не отвлекаться

Ну и последнее: не вздумай показывать ей каждый сделанный кадр, даже если начнет скулить. Просматривая фотографии, она истратит весь свой (и твой) задор, а разве для этого вы собрались? Пообещай, что вы обязательно вместе просмотрите все, что получилось, а сейчас – подбородок чуть левее и ногу отставь вот так. Ага, круто.

ЭКСПЕРТ: СКОТТ ЧЕРЧ, ФОТОГРАФ-ПОРТРЕТИСТ, СПЕЦ ПО ЭРОТИЧЕСКОЙ ФОТОГРАФИИ

P.S. ОДНОЙ ИЗ СТАРЕЙШИХ ДАТИРОВАННЫХ ЭРОТИЧЕСКИХ КАРТИНОК ОКОЛО 12 000 ЛЕТ (ПЕЩЕРЫ КРЕСВЕЛ-КРЭГС, АНГЛИЯ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MARK WEAVER

Мозги по графику

Всегда нужно помнить, что для твоего мозга полезно, а что нет. Иначе ты забудешь не только это, но и кличку соседской собаки. На этой странице мы постарались изобразить, что и как влияет на работу твоей головы.

1 ПОТ СКАЖЕТСЯ ПОТОМ

Регулярные тренировки могут на 38% сократить риск когнитивных расстройств — на этом настаивают австралийские ученые. Физическая нагрузка заставляет сердце биться чаще, благодаря этому мозг лучше снабжается кровью, а вместе с нею — веществами, которые необходимы для роста новых клеток и для работы уже существующих. От тебя требуется попотеть хотя бы по полчаса — но пять дней в неделю.

2 ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ

Чем меньше ты сам, тем больше надежда на то, что твой мозг не отключится раньше твоего тела. Люди, у которых индекс массы тела (ИМТ) ниже 25, на 29% реже сталкиваются с нарушениями когнитивных функций по сравнению с теми, у кого ИМТ равен 30 и выше (так гласит свежее исследование в Journal of the American Heart Association).

3 ЧАЙ-ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

В ходе теста на запоминание люди, регулярно употреблявшие сдобренный экстрактом зеленого чая напиток, справлялись с заданием в среднем на 14% лучше тех, кто остался без экстракта. Авторы этого исследования, опубликованного в журнале Psychopharmacology, уверены: все дело в катехинах, антиоксидантные свойства которых защищают клетки головного мозга от повреждений.

4 ПОРНО НЕ ЗАДОРНО

Бенефис немецких ученых: они доказали, что мужчины, день за днем просматривающие тонны порнороликов, могут похвастаться не только крепким рукопожатием, но и скудными нервными связями между правым и левым полушариями. Главная проблема — в зацикленности мозга на одном и том же сюжете. Никто не запрещает тебе смотреть веселые картинки, но пусть это будет приятный отдых, а не главное занятие твоей жизни.

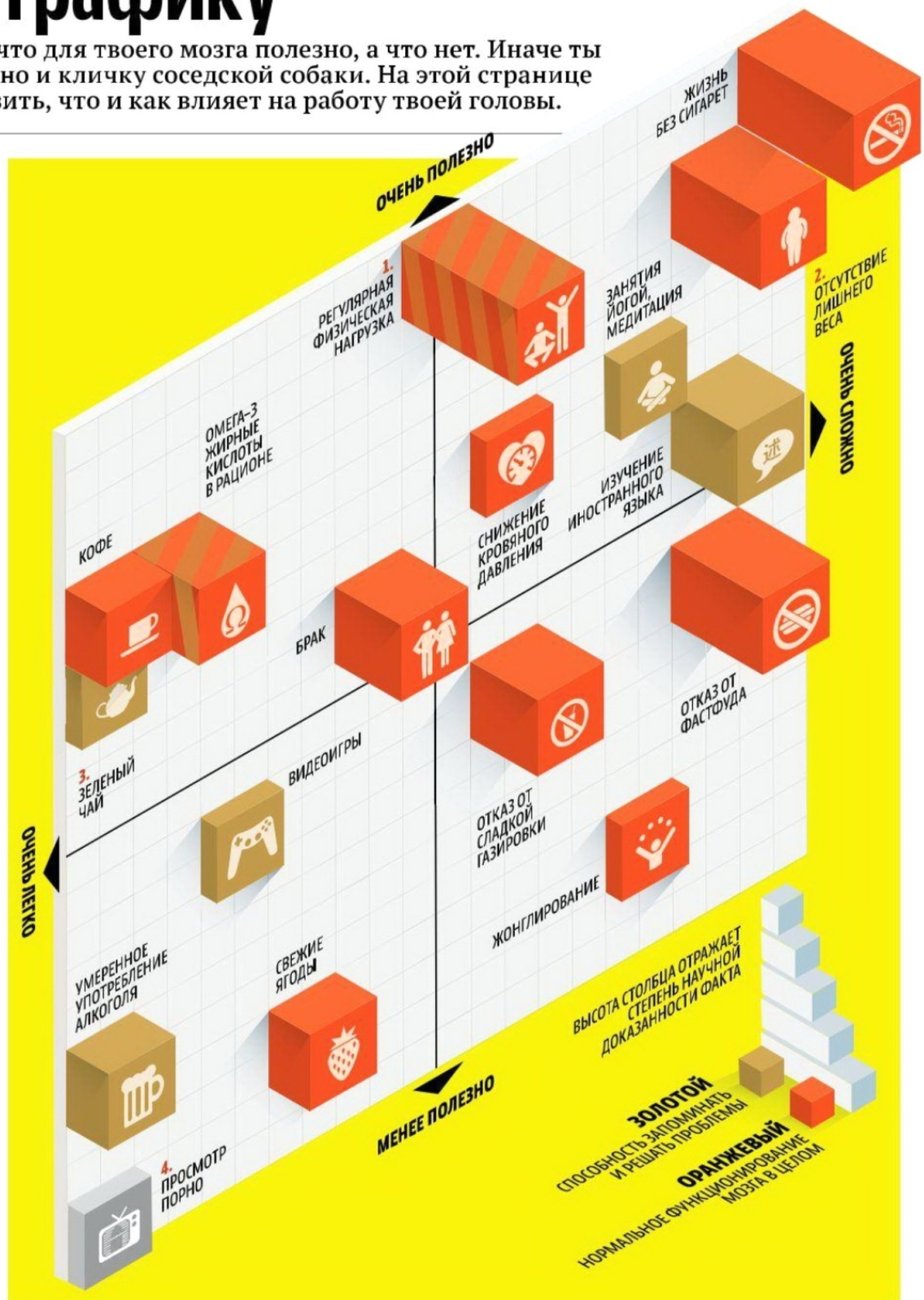


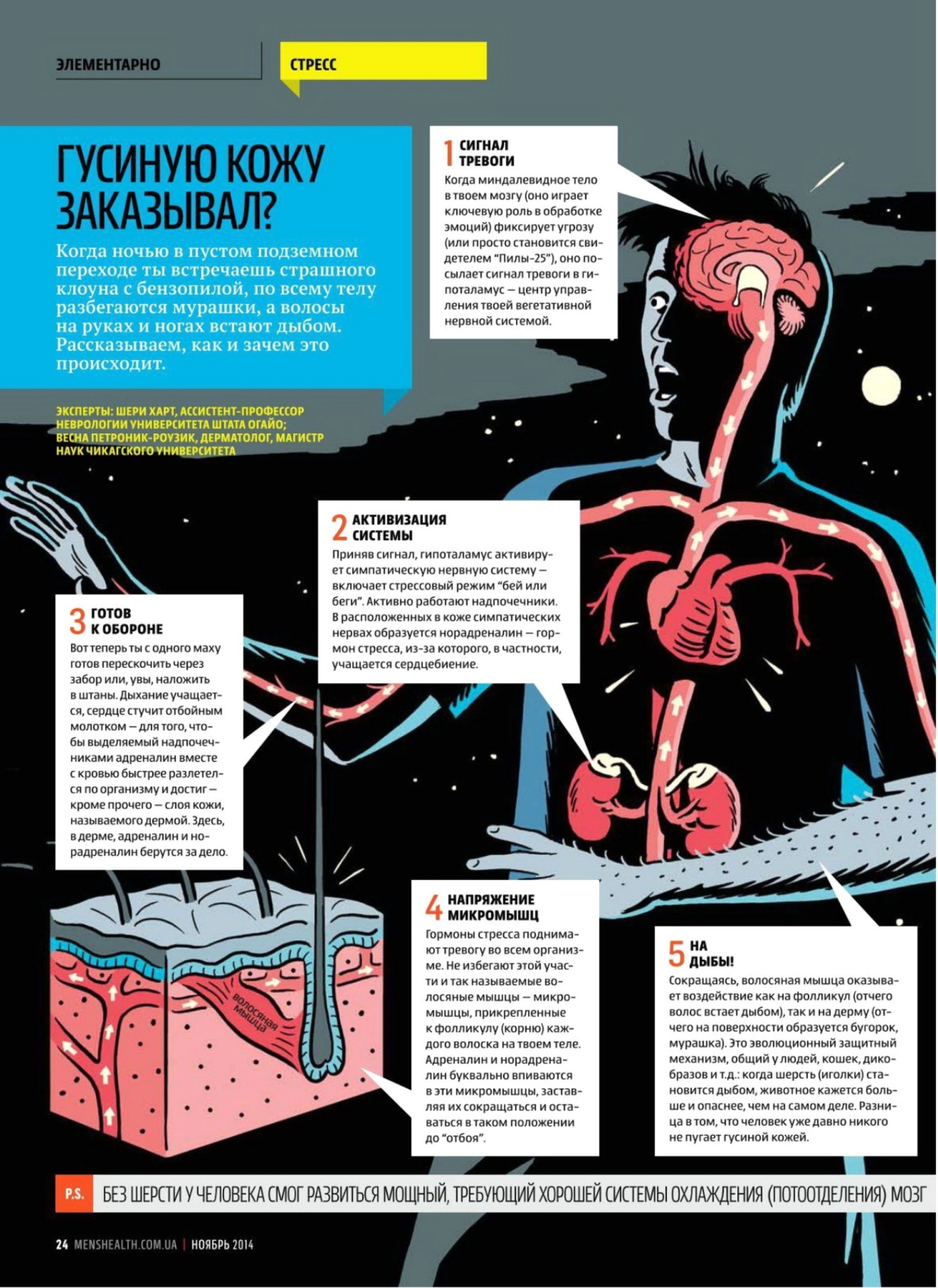
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARNO GHELFI

P.S. ЗАПОМИНАЙ ИМЕНА С ПОМОЩЬЮ ВЕСЕЛЫХ ОБРАЗОВ. ВСТРЕТИЛ КУДРЯВОГО ПЕТЮ — ВООБРАЗИ КУДРЯВОГО ПЕТУХА. ВУАЛЯ

ГУСИНУЮ КОЖУ ЗАКАЗЫВАЛ?

Когда ночью в пустом подземном переходе ты встречаешь страшного клоуна с бензопилой, по всему телу разбегаются мурашки, а волосы на руках и ногах встают дыбом. Рассказываем, как и зачем это происходит.

ЭКСПЕРТЫ: ШЕРИ ХАРТ, АССИСТЕНТ-ПРОФЕССОР НЕВРОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ОГАЙО; ВЕСНА ПЕТРОНИК-РОУЗИК, ДЕРМАТОЛОГ, МАГИСТР НАУК ЧИКАГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



1 СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Когда миндалевидное тело в твоем мозгу (оно играет ключевую роль в обработке эмоций) фиксирует угрозу (или просто становится свидетелем "Пилы-25"), оно посылает сигнал тревоги в гипоталамус — центр управления твоей вегетативной нервной системой.

2 АКТИВИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ

Приняв сигнал, гипоталамус активирует симпатическую нервную систему — включает стрессовый режим "бей или беги". Активно работают надпочечники. В расположенных в коже симпатических нервах образуется норадреналин — гормон стресса, из-за которого, в частности, учащается сердцебиение.

3 ГОТОВ К ОБОРОНЕ

Вот теперь ты с одного маху готов перескочить через забор или, увы, наложить в штаны. Дыхание учащается, сердце стучит отбойным молотком — для того, чтобы выделяемый надпочечниками адреналин вместе с кровью быстрее разлетелся по организму и достиг — кроме прочего — слоя кожи, называемого дермой. Здесь, в дерме, адреналин и норадреналин берутся за дело.

4 НАПРЯЖЕНИЕ МИКРОМЫШЦ

Гормоны стресса поднимают тревогу во всем организме. Не избегают этой участи и так называемые волосяные мышцы — микромышцы, прикрепленные к фолликулу (корню) каждого волоска на твоем теле. Адреналин и норадреналин буквально впиваются в эти микромышцы, заставляя их сокращаться и оставаться в таком положении до "отбоя".

5 НА ДЫБЫ!

Сокращаясь, волосяная мышца оказывает воздействие как на фолликул (отчего волос встает дыбом), так и на дерму (отчего на поверхности образуется бугорок, мурашка). Это эволюционный защитный механизм, общий у людей, кошек, дикобразов и т.д.: когда шерсть (иголки) становится дыбом, животное кажется больше и опаснее, чем на самом деле. Разница в том, что человек уже давно никого не пугает гусиной кожей.

P.S. БЕЗ ШЕРСТИ У ЧЕЛОВЕКА СМОГ РАЗВИТЬСЯ МОЩНЫЙ, ТРЕБУЮЩИЙ ХОРОШЕЙ СИСТЕМЫ ОХЛАЖДЕНИЯ (ПОТООТДЕЛЕНИЯ) МОЗГ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: R.KIKUO JOHNSON

Производственный враг

В знаменитом труде Дарвина выживает сильнейший. На твоей работе — тоже. Хочешь шагать по ступенькам карьеры — дерись и отражай нападки! Но только аккуратно, обдуманно, без кулаков. Следуй вот этим правилам.

САМООБОРОНА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

1 НИКОГДА НЕ РУГАЙСЯ ПО ИМЕЙЛУ

Это очень соблазнительно — настрочить уничижительное письмо долботрясу, который все портит и стоит поперек дороги. Но: профессионалы говорят, что такие вопросы не решаются по почте. Цитируем профессора Уортонской школы бизнеса Ричарда Шелла: "Чрезвычайно трудно точно передать свои эмоции и убедить собеседника, если он видит не тебя, а только буквы и слова — в которые волен вложить любую интонацию, что он вообразит".

2 ПРЕДУПРЕДИ: "ИДУ НА ВЫ"

С другой стороны, заставать коллегу врасплох, чтобы выяснить с ним отношения лицом к лицу, — тоже не вариант. В XIX веке никто не стрелялся без предупреждения: назначалась дуэль. Вот и ты прояви благородство, предупреди: "Слушай, надо обсудить кое-какие рабочие вопросы". Ты ведь хочешь обсудить и решить проблему? Если нападешь на оппонента внезапно, он не успеет подготовить вменяемые контраргументы и от растерянности начнет грубить. И еще один совет: не надо назначать прям официальную встречу — так ты только раззадоришь противника и заставишь его явиться во всеоружии. Действуй мягче.

3 ВЫЯСНЯЙ ОТНОШЕНИЯ ЗА ОБЕДОМ

Совместно разделить пищу — древний символ перемирия. Так что обед на нейтральной территории, пожалуй, лучшее время и место, чтобы обсудить возникшее недопонимание. Пригласи неприятеля перекусить. Согласится — хорошо. Будет время поесть, послушать, высказаться, понять и — если захочется — принять его точку зрения.

4 ВХОДИ В ПОЛОЖЕНИЕ

Никогда не помешает войти в положение недруга. И не только попытайся объяснить себе, почему он так поступает, но и скажи это вслух: "Я понимаю, что, с твоей точки зрения, все, наверное, выглядит так, словно..." Людям нравится, когда ты их понимаешь. Допустим: суть конфликта в том, что твой собеседник чувствует себя несправедливо обойденным в каком-то рабочем вопросе. Дай ему надежду: "Вась, если ты переживаешь из-за того, что твоя идея воплощается без твоего участия, так и скажи. Ведь в этом все дело?"

5 ДУМАЙ НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ

Бодаться с коллегой имеет смысл в том случае, если знаешь, что на твоей стороне интересы компании, начальника, сотрудников. С такой поддержкой ты наверняка победишь. Отстаиваешь свою мелкотравчатую выгоду? Лучше отступись. Если, конечно, не придумаешь, как повернуть вопрос так, чтобы все поняли — твоя правда будет выгодна всем. Например, если предложенный тобой проект собираются отдать другому человеку, объясни: ты нашел этого клиента, значит, ему комфортно с тобой; нужно оставить тебя на этом проекте, чтобы не потерять заказ. И в любом случае никогда не шуми и не оскорбляй оппонентов: скандалистов не любят нигде, будь они хоть трижды правы.

ЭКСПЕРТЫ: ТАША ОЙРИК, ГЛАВА КОНСАЛТИНГОВОЙ ФИРМЫ EURICH GROUP В ДЕНВЕРЕ; ДЖ. РИЧАРД ШЕЛЛ, ПРОФЕССОР УОРТОНСКОЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА ПЕНСИЛЬВАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА; ДЖЕЙМИ ШОУКЕР, СОАВТОР КНИГИ AUTHENTIC CONVERSATIONS

КАК ГОВОРИТСЯ

В языке немало слов, которые обозначают полный провал и, скажем так, пипец. Разбираемся в их происхождении.

КАЮК

Вообще, "каюк" — это турецкое название небольшой речной плоскодонной лодки, известное и на северном берегу Черного моря. Те, кто выходил на каюке в это самое море, часто не возвращались обратно (особенно в шторм). Так и родилось в одесском жаргоне выражение "ему каюк".

ШВАХ

Швах — прямое заимствование из немецкого языка, где слово schwach означает "слабый, болезненный, хилый", а также имеет устаревшее просторечное значение "плохо". Так и появилось у нас в речи "дело швах". То есть все, кирдык.

КИРДЫК

По одной из версий, "кирдык" — татарский нам подарочек. В момент заимствования татарское "кырдык" имело следующие значения: "побрили, скосили траву начисто; уничтожили, истребили; зарезали, отрезали". Вполне правдоподобно.

P.S. 86% ОПРОШЕННЫХ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ПРЕДПОЧИТАЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С КОЛЛЕГАМИ

Куда ты денешься

Стесняешься обнажаться? Ничего, мы выбьем из тебя эту подростковую глупость.

ЭКСПЕРТ: БРАЙАН ФЕРРИС, ПСИХОЛОГ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЙСЯ НА ТЕМЕ УВЕРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ

В ЕЕ СПАЛЬНЕ

Волнуешься насчет того, что она подумает о твоих мышцах? Не сочтет ли ноги слишком худыми? Поверь — она переживает за себя еще больше. Сфокусируйся не на стыде, а на ощущениях момента: на запахе, на прикосновениях. Пробурчи что-нибудь о ее красоте. Увидишь: она запомнит твою страсть и напористость, а не образ голого растерянного парня.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Не знаем, что именно с тобой стряслось, почему ты у врача и что стесняешься показывать. Запомни одно: врач видел и похуже. А чтобы немного абстрагироваться от ситуации, задавай ему вопросы: какие анализы тебе еще нужно сдать? Что может означать конкретно вот этот симптом? И не бери в голову: он забудет о тебе уже через 10 минут после приема.

НА СТОЛЕ МАССАЖИСТА

Могут ли твои прикосновения вызвать возбуждение у деревяшки? Вряд ли. То же самое и с массажистом: ты для него материал, с которым он обращается, как гончар с глиной. Для тебя прикосновение напрямую связано со вторжением в зону интимного — массажист же мял стольких людей, что у него бы и на половину из них не хватило грязных мыслей. О прикосновениях к любым пограничным зонам тебя профессионально предупредят.

А ТЕПЕРЬ ПО-СОБАЧЬИ

Понимаешь ли ты, что хочет тебе сказать твоя (или любая другая) собака? А вот давайка проверим.

ЭКСПЕРТ: КЛАЙВ УИНН, РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ ПОВЕДЕНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ВО ФЛОРИДСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

1 ПЕС ОТВЕРНУЛСЯ

Не то чтобы он тебя игнорирует. Пес отворачивается, когда чем-то смущен, расстроен, разочарован (люди в таких случаях тоже отворачиваются и притворяются, будто копаются в своем телефоне).
Используй Если тебе нужно, чтобы собака отстала и ушла, просто отвернись и не смотри на нее. Она оставит тебя наедине с твоими переживаниями.

2 ПЕС СКАЛИТСЯ

Как правило, это демонстрация оружия, но не всегда. Если пес при этом щурит глаза, прижимает уши и мелко виляет опущенным хвостом, то перед тобой — сама покорность.
Используй Когда нужно втереться в доверие к незнакомой собаке, гладь ее, щурь глаза и слегка улыбайся. На ее языке это значит "я — друг".

3 ПЕС ЗЕВАЕТ

Собака зевает необязательно потому, что устала или заскучала. Это успокаивающий жест. Например, она встревожена сама или чувствует, что злишься ты, — и разевает пасть, желая помочь себе (тебе), успокоить.
Используй Псина обезумела от фейерверка во дворе дома? Погладь ее и широко, сладко зевни. Это же успокаивающий жест.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PAUL BLOW

P.S. БОЛЕЗНЕННОЕ НЕДОВОЛЬСТВО ДЕФЕКТАМИ И ОСОБЕННОСТЯМИ СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ ДИСМОРФОФОБИЕЙ

COLIN'S
facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua
instagram.com/colins_ua
colins.ua
Бердянськ, Біла Церква, Бориспіль, Бровари, Вінниця, Горлівка, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Донецьк, Житомир, Запоріжжя, Івано-Франківськ, Київ, Краматорськ, Кременчук, Кривий Ріг, Кіровоград, Луганськ, Луцьк, Львів, Макіївка, Маріуполь, Нікополь, Одеса, Полтава, Рівне, Сєвєродонецьк, Суми, Тернопіль, Ужгород, Харків, Херсон, Хмельницький, Черкаси, Чернівці, Чернігів

Ну и дыра

Ты из тех, кто перед каждым Хэллоуином ломает голову над очередным пугающим костюмом? Вот тебе идея на миллион. А если ты уже вырос из подобных забав, сооруди этот костюм сыну или племяннику. Давай, за дело.

У ТЕБЯ ОДИН ДЕВАЙС

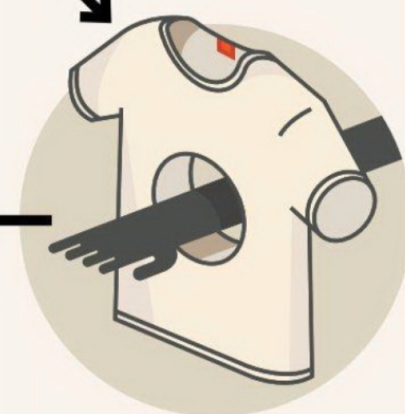
Тебе нужен полностью заряженный планшет (как вариант — смартфон, но на него могут не вовремя позвонить). Если на нем установлено бесплатное приложение Digital Dudz (Android и iOS) — еще лучше.

У ТЕБЯ ДВА ДЕВАЙСА

Из двух подключенных к Интернету аппаратов с фронтальными камерами можно сделать большое сквозное отверстие в груди.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

Ножницы, пищевая пленка, скотч, футболка (лучше белая)



ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. В качестве защиты обмотай планшет пищевой пленкой и зафиксируй края скотчем на его тыльной стороне. Мало ли у кого какая будет реакция на твои шутки.

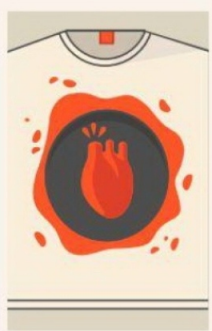
2. Засунь планшет внутрь футболки и совмести экран с вырезанной дырой. Не жалей скотча — хорошенько приклей прибор к ткани. Не дай бог оторвется и улетит на пол — то-то будет страшное зрелище.

3. Если используешь два прибора, проделай все то же самое со вторым, прикрепив его к дыре на спине.

СОТВОРИ ОТКРЫТУЮ РАНУ

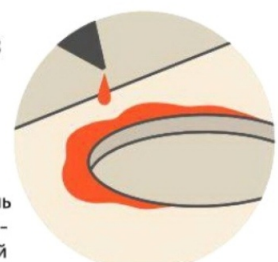
1. Руководствуясь размерами планшета, вырежи спереди на футболке круглую дыру (она должна быть слегка меньше экрана). Края дыры сделай рваными, лохматыми.

2. В приложении Digital Dudz найди Flesh iWound — это зацикленное видео обнаженного бьющегося сердца крупным планом. Ну или сам выбери подходящую картинку или видео (копошащиеся черви, например). Главное, если будешь использовать приложение, — отключи у планшета автоматическое выключение экрана, чтобы твоя шутка не погасла.



ДОБАВЬ СПЕЦЭФФЕКТОВ

Для пущей дикости заляпай края "раны" (или обеих "ран") чем-нибудь, напоминающим кровь. Можешь попробовать багровую гуашь, красный маркер, акриловую краску или искусственную кровь из магазина приколов.



ЭКСПЕРТ: ФРЕЙЗЕР СМИТОН, ГЛАВА КОМПАНИИ MORPHCOSTUMES

СОТВОРИ СКВОЗНУЮ ДЫРУ

1. На груди и на спине футболки вырежи круглые отверстия (каждое — чуть меньше размера экрана планшета/телефона). Края дырок обтрепи для реализма.

Особое внимание обрати на то, чтобы фронтальные камеры на девайсах ничто не загораживало.

2. Свяжи одно устройство с другим с помощью любой программы для видеообщения (FaceTime, Skype и проч.). Картинка передней камеры будет передаваться на твой задний экран и наоборот. Если есть возможность — поиграйся с зумом, чтобы размер изображения был наиболее реалистичным.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TIM RIDLEY

P.S. ОДИН ИЗ САМЫХ РАСХОЖИХ ЛЮДСКИХ СТРАХОВ — СТРАХ ЗМЕЙ. УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ОН ОБУСЛОВЛЕН ЭВОЛЮЦИОННО

ПАУЧНАЯ РАБОТА

Имитируя движения Спайдермена (да еще с хлопками), ты тренируешь не только мышцы, но и реакцию (читай: мозг). Попробуй — не пожалеешь.

Чувствуешь, что твоим тренировкам не хватает чего-то зажигательного? Прогресс застопорился? У нас есть кое-что для тебя. Ползание по-спайдерменски — это не детская забава, а самый что ни на есть эффективный способ нарастить так называемую рефлексивную силу (именно благодаря ей ты можешь быстро поймать летящий мяч и показать парочку отточенных приемов кунг-фу).

Упражнение, которое прорабатывает каждую руку в отдельности (в совокупности с нагрузкой на противоположную ногу), отлично развивает нервные связи между мозгом и мышцами, что, в свою очередь, приводит к улучшению взаимодействия левого и правого полушарий. На практике это означает, что твоя реакция станет заметно быстрее — играешь ли ты в теннис или берешься за неотложную срочную работу.

По сути, тренировка Спайдермена нагружает те же мышцы, что и обычные отжимания, — только интенсивнее, плюс кор напрягается сильнее, чтобы сохранить баланс. Также в комплекте — славно потрудившиеся мышцы груди, живота и трицепсы. Наравне со всем этим развиваются гибкость и подвижность. Ну, каково?! Кажется, именно этого тебе и не хватало.

1 ЛОЖИСЬ

Прими обычное положение для отжиманий. Тело прямое, вытянутое.

2 "ПОЛЗИ"

Оторви левую ногу от пола, согни ее в колене (оно двигается по направлению к левому локтю). Правый локоть в это же время сгибается — как во время обычного отжимания. Грудь и таз должны опуститься максимально низко.

3 ХЛОПАЙ

Вернув левую ногу на место, резко оттолкнись обеими руками от пола и хлопни ладонями в воздухе. Приземлись в исходное положение и действуй зеркально: оторви от пола правую ногу и согни ее в колене, а левый локоть согни, опустив кор максимально низко. Потом хлопок — и так далее, левая нога, правая нога.

4 ПОВТОРЯЙ

Для лучших результатов напрягай кор, не сгибай его. Отточи технику, прежде чем наращивать темп упражнения. Выполняй паучьи отжимания в финале своей обычной тренировки столько, сколько сможешь. Почувствуй результат и похвали себя.

Теперь у тебя будут...

- НЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ
- ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРЫВНАЯ СИЛА
- КУБИКИ ОЛИМПИЙСКИХ АТЛЕТОВ
- ШИРОКАЯ ГРУДЬ И МОЩНЫЕ ТРИЦЕПСЫ

ФОТО: PHIL HAYNES

P.S. В СПИСКЕ 50 ВЕЛИЧАЙШИХ ГЕРОЕВ КОМИКСОВ, ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА EMPIRE, ЧЕЛОВЕК-ПАУК ЗАНИМАЕТ ПЯТОЕ МЕСТО

СИЛА В ПУДЕ

Взрывная сила, скорость и координация — важнейшие физические характеристики бойцов ударных единоборств. Быстро подтянуть свои убойные качества тебе поможет наша экспресс-тренировка с гирями.

Самое большое количество побед нокаутом в боксе — 145 — на счету у американца Арчи Мура. О том, любил ли он на тренировке повертеть гирю в руках, история умалчивает. Эксперты же молчать не могут и приводят пару занятных фактов в пользу чугунного снаряда для тренировок бойцов:

- в работе с гирей работают все "бойцовские" части тела: корпус, ноги и руки, в особенности — плечевой пояс;
- тренировки с гирей быстро развивают силовую выносливость, прежде всего мышц-разгибателей, что в разы повышает ударные характеристики бойца.

ВСЯ СИЛА В ГОЛОВЕ

Ученые Университетского колледжа Лондона утверждают, что способность наносить сокрушительные удары кроется в мозге. Исследователи с помощью томографа изучили мозг группы каратистов и сделали вывод: структура зон мозга, управляющих движением и координацией, у обладателей черного пояса и новичков сильно отличается. Другими словами: чем сложнее ты тренируешься, тем сильнее меняется твое тело и прокачиваются физические способности.

Видеоверсию этой тренировки смотри на нашем сайте menshealth.com.ua

ПРОГРАММА НОКАУТЕРА

Тренировка от фитнес-эксперта Николая Рудько. Тебе нужно выполнить 5 кругов по 15 повторений каждого упражнения. Перерыв между сетами 3 минуты.

1. СВИНГ

Возьми гирю двумя руками, снаряд должен повиснуть под тобой, колени согнуты, поясница прогнута, смотри перед собой (А). Маятниковыми движениями за счет разгибания ног и таза выталкивай гирю до уровня глаз, не сгибая при этом руки. В пиковой точке выпрями ноги в коленях и напряги ягодицы (Б). Свинг — базовая нагрузка, которая задействует практически всю мышечную систему.

2. ЖИМ ГИРИ

Пожалуй, одно из лучших упражнений для развития ударной силы рук. Возьми гирю на грудь, стань в разножку (А). Задавая импульс снаряду ногами, выжми гирю над головой. Бицепс должен развернуться к уху, а гиря — оказаться прямо над твоей макушкой (Б). Опуская снаряд в исходное положение, не забывай также пружинить рабочую массу, немного сгибая ноги в коленях.

3. ВРАЩЕНИЕ ГИРИ

Круговая траектория вращения снаряда в этом упражнении развивает гибкость, выносливость плечевого пояса и стабилизационные свойства мышц кора. Возьми гирю в основе концов ушка с лицевой стороны (А). Далее круговыми движениями запускай ее по орбите относительно своего корпуса (Б, В). В наивысшей точке заводи гирю за затылок. Работая таким способом, ты прокачиваешь надежность оборонительной стойки.

4. ДРОВОСЕК

Для этого упражнения понадобится легкий снаряд. Присядь, возьми гирю двумя руками и установи ее сбоку опорной ноги (сперва — правой, после — левой) (А). Выпрямляя ноги, запускай гирю по диагонали вверх, разворачивая при этом корпус в направлении движения снаряда (Б). По аналогичной траектории вернись в исходное положение. Рывковый характер этого упражнения сделает твои боковые удары в разы более опасными.

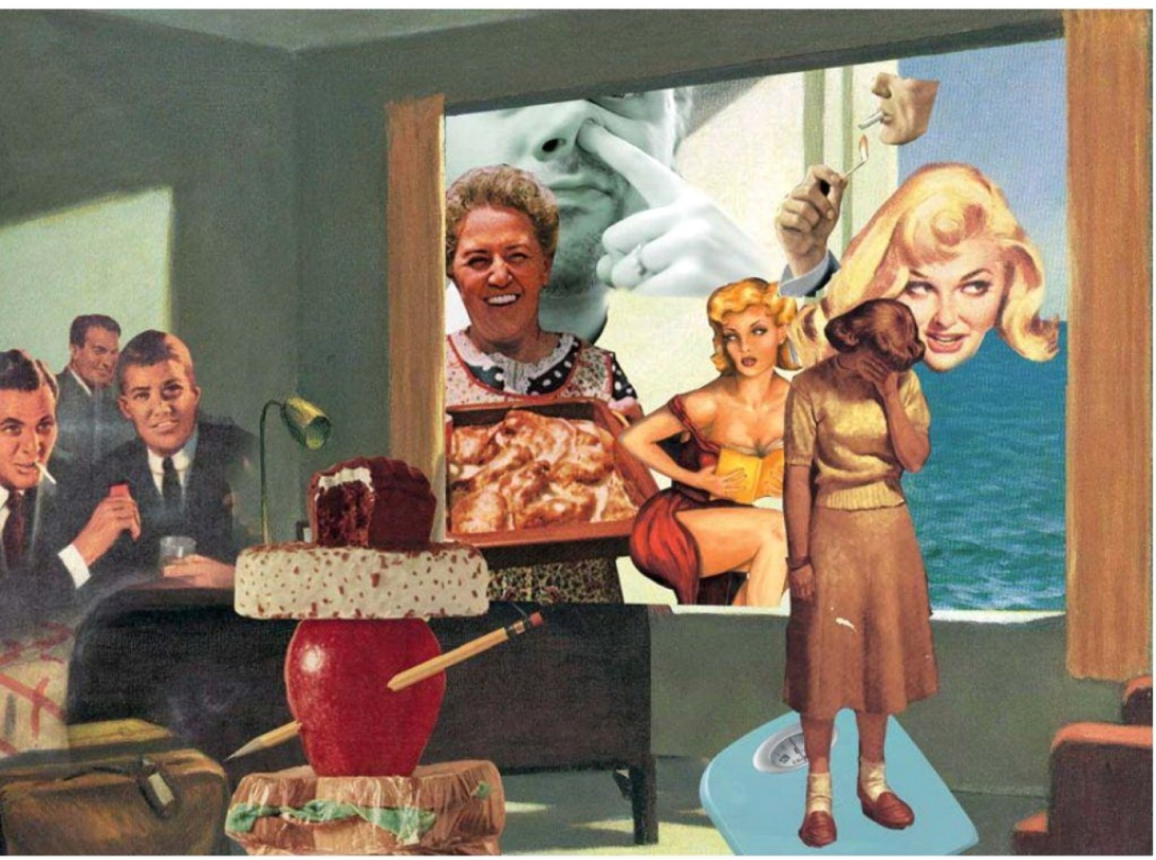
5. 1/3 ТУРЕЦКОГО ПОДЪЕМА

Сложное, на первый взгляд, упражнение позволит выработать оптимальный навык обороны, в случае если тебя сбили с ног. Ляг на спину, поставь гирю сбоку (А). Выжми снаряд над собой одной рукой (Б), опираясь на свободную руку, подними корпус (В). Далее перемести под корпусом ближнюю опорной руке ногу назад (Г). Совершая действия в обратном порядке, прими исходное положение.

P.S. "СТОПУДОВЫЙ" РЕКОРД: УКРАИНЕЦ ДМИТРИЙ ХАЛАДЖИ КАК-ТО ВЫЖАЛ 8 РАЗ ОДНОЙ РУКОЙ 2 ГИРИ ОБЩИМ ВЕСОМ 96 КГ

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ЕСИН, ФОТО: ДМИТРИЙ КОРОЛЬ

16 фактов, которые нужно скрывать от жены



01 Заначку и вообще факт ее существования. Не для того чтобы жизнь не казалась ей малиной, а наоборот: скрытые ресурсы помогут тебе сделать женщине сюрприз.

02 **Количество и качество партнерш, которые были до нее. Женскому любопытству (и ревности) нет предела, но ты держись. Твое буйное прошлое — только твое.**

03 Тот факт, что твой рабочий день уже закончился. Это твой нечастый шанс посвятить пару часов себе и никому больше.

04 **То, что тебе нравится ее подруга. Если ты, конечно, не против того, чтобы они оставались подругами.**

05 Сколько на самом деле денег ты тратишь на свои увлечения. В конце концов, ты можешь себе это позволить. (Ну то есть ваш ребенок не ходит с кругами под глазами от недоедания, так?)

06 То, что твоя мама готовит вкуснее. А не то выяснится, что ее папа умел чинить краны и проводил много времени с детьми.

07 Истории о том, как ты когда-то кому-то изменял. Женская логика проста: "Изменял кому-то — изменит и мне". Ну зачем ей эта информация? Ты должен быть чист и блестящ, как майский жук.

08 Любимую привычку поковыряться в носу в одиночестве, выдавить прыщ. Подобные предосудительные удовольствия не красят мужчину в глазах женщины. Пусть даже она твоя жена.

09 **Секреты друзей. На то они и друзья.**

10 Свои соображения о том, как она потолстела. Никто толком не знает, как без последствий сообщить девушке, что она немного того, расползлась.

11 Цвет волос секретарши или коллеги на работе. Другие девушки (особенно незнакомые ей) могут существовать в твоей жизни фоном, без ярких пятен, без деталей.

12 **С кем из ваших общих знакомых ты в свое время переспал. Пусть хорошие друзья и знакомые остаются для вас просто хорошими друзьями и знакомыми.**

13 Истинную причину твоего желания уйти на неделю в глухой поход. Друзья зовут, не можешь отказать. И нет нужды объяснять, что она довела тебя до ручки тревогами и сомнениями по поводу своей новой работы и прически.

14 Над чем ваш мужской коллектив гогочет в перерывах между работой. Если у твоей жены исключительное чувство юмора, то можешь пересказать самую невинную шутку. В ответ увидишь самый странный взгляд.

15 **Что тебе известен тот факт, который она хотела бы от тебя скрыть. Постарайся о нем забыть. Скрывает — значит, на то есть веская причина, и глубже лучше не копать.**

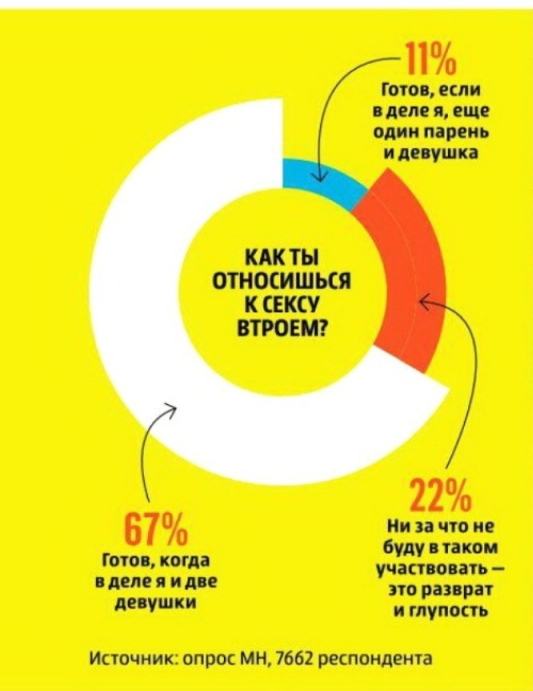
16 Что ты купил что-то вкусное и сожрал в одиночку. Женщины и еда — гремучая смесь. Тебе могут простить выключенный в течение всего вечера телефон, но вот оставшиеся после пончиков крошки — вряд ли.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. БОЛЬШЕ ВСЕГО РАДОСТИ ВЗРОСЛЫМ УКРАИНЦАМ ПРИНОСЯТ СЕМЬЯ (66%), ДЕТИ (53%) И ДРУЗЬЯ (41%)

Делаем из двушки трешку

Не говори, что ты никогда не мечтал о сексе втроем, — все равно не поверим. Вопрос в другом: должна ли такая мечта оставаться мечтой?


КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К СЕКСУ ВТРОЕМ?
11%
Готов, если в деле я, еще один парень и девушка
22%
Ни за что не буду в таком участвовать — это разврат и глупость
67%
Готов, когда в деле я и две девушки

Источник: опрос МН, 7662 респондента

● В ходе большого опроса мужчин и женщин в возрасте 18–60 лет (средний возраст — 21 год) попросили оценить по шкале от 0 до 6 свое желание поучаствовать в сексе втроем (с двумя партнерами противоположного пола). Средний мужской результат — 4,48. Уровень женской готовности пуститься во все тяжкие — 1,62. Шансов у тебя не то чтобы много.

JOURNAL OF BISEXUALITY

● **С двумя женщинами у мужчины появляется возможность властвования, менеджирования. Ими можно манипулировать, можно заставить их обеих стоять на цыпочках. Психологически очень заманчивая ситуация, однако есть нюанс: если ты не знаешь, что с одной делать, то с двумя тебе точно не совладать. Это как экзамен: решился на секс втроем — показывай, что можешь. А любая подобная проверка качества — вещь для мужчины очень тревожная. Ну ее в болото! А секс втроем, где участвуют двое мужчин, — вообще женская история. Ибо мужчина конкуренции с другим самцом совершенно не переносит — ни физически, ни морально.**

СЕРГЕЙ АГАРКОВ, СЕКСОЛОГ

● Хочешь секса втроем? Вот ключевые советы. 1) Паре проще найти третьего партнера, нежели одиночке — двоих. Не начинай авантюру в одиночестве. 2) Вы с девушкой ругаетесь, мало занимаетесь сексом, не доверяете друг другу? Эта затея не для вас — она лишь добьет ваши отношения. 3) Партнерша, которая боится секса при свете, ни на что подобное точно не согласится. А вот если она как-то упоминала о том, что однажды целовалась с девушкой, — хорошо. 4) Спьяну на вечеринке такие вещи не предлагаются (особенно когда рядом ее подруга, которую ты подразумеваешь). Дома, в спокойной интимной обстановке — это да. 5) Не начинай разговор со своих желаний. Спроси, чего хочет она, а когда услышишь встречный вопрос, скажи, что хотел бы посмотреть, как она занимается сексом с другой женщиной. Ну и далее — по обстоятельствам. Действуй деликатно.

ЭМИЛИ МОРЗ, СЕКС-ТЕРАПЕВТ, ЭКСПЕРТ ПО ВОПРОСАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

● **Каждый четвертый эксперимент с “менаж а труа” заканчивается полным разрывом отношений в стабильной паре: как правило, один из партнеров оказывается не в состоянии справиться с ревностью. 46% тех, кто попробовал секс втроем, утверждают, что мысли об этом были намного интереснее, чем практика.**

ПО ДАННЫМ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN

P.S. А ВОТ В МН-ОПРОСЕ 2011 ГОДА СЕКС С ДВУМЯ МУЖИКАМИ ЗАНЯЛ ПЕРВОЕ МЕСТО В СПИСКЕ ЖЕНСКИХ ФАНТАЗИЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ВИКТОР ЧУКАРИН

В ноябре мы празднуем день рождения Виктора Чукарина — узника Бухенвальда и многократного олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике. Вот четыре главных испытания, которые ему выпали в жизни.

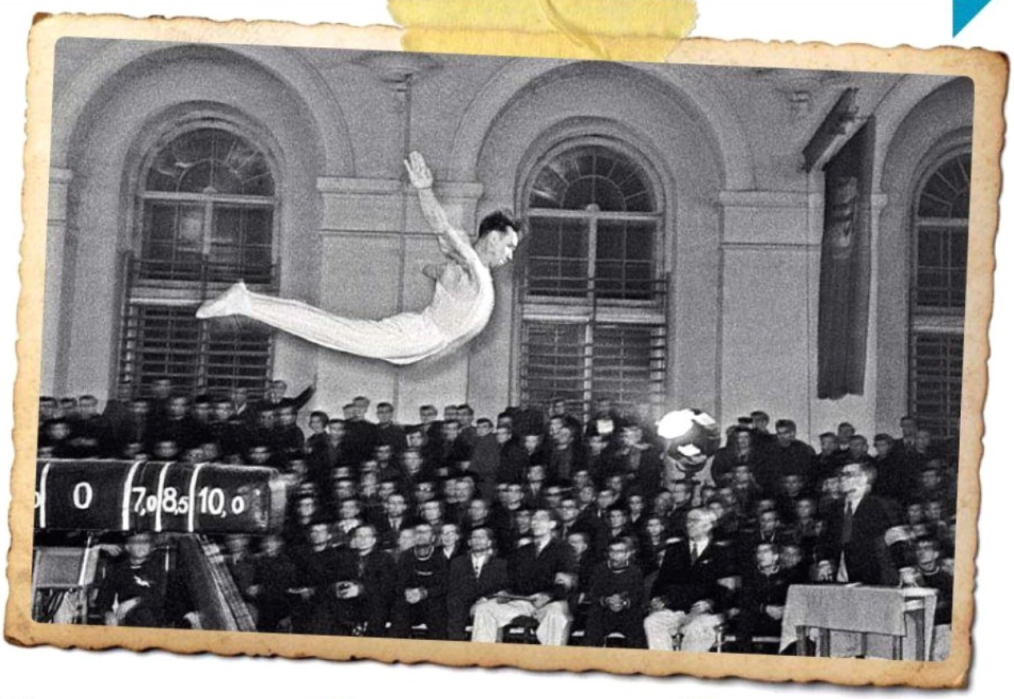


ФОТО: TASS-PHOTO

КРУТИТ САЛЬТО

Виктор Чукарин родился 9 ноября 1921 года в селе Красноармейское Донецкой губернии. В его активе — 7 золотых, 3 серебряные и 1 бронзовая олимпийские медали, 3 золота и 1 бронза чемпионата мира (Рим, 1954 год), 13 побед на чемпионатах СССР. Умер 25 августа 1984-го, в 62 года, во Львове.

1 Начал с малого

Руки пахнут ржавчиной. Виктору 13 лет, он крутится на самодельной перекладине во дворе, пытаясь подражать гимнастам, которых видел как-то на городском стадионе Мариуполя. Фигура человека, который через много лет появится на первых полосах газет всего мира, отражается в луже. Позже Виктор поступит в Киевский техникум физкультуры, в 19 лет прилепит на рубашку значок "Мастер спорта СССР". А через год ему станет не до физкультуры — летом 1941 года, едва окончив техникум, Чукарин отправится добровольцем на фронт.

2 Попал в плен

Тянет дымом, но это не пикник — в лесу догорает немецкая самоходная артиллерийская установка StuG III. Свист минометных снарядов, взрывы, комья грязи — так проходят дни будущего олимпийского чемпиона. В первые месяцы войны рядовой 1044-го полка 289-й дивизии Юго-Западного фронта Виктор Чукарин попадет в плен, где проведет четыре следующих года. Заключенный номер 10491 сначала окажется в концентрационном лагере Зандбостель "для рядового и сержантского состава", потом пройдет Бременфорд, Бухенвальд и еще 14 лагерей.

3 Начал все заново

В ноябре 1945 года на пороге дома в Мариуполе появился ходячий скелет, оживший мертвец, зомби. Мать узнала сына, лишь нащупав на его голове старый детский шрам. Чукарину 24, и весит он жалкие 40 килограммов. Но уже через год на чемпионате СССР по гимнастике он занимает 12-е место, а спустя три года, в 1949-м, становится чемпионом СССР. Ну а в 1952-м Виктор Чукарин — первый в СССР олимпийский чемпион по спортивной гимнастике. Да еще какой! Из олимпийского Хельсинки он привез сразу четыре золотые и две серебряные медали.

4 Ушел непобежденным

Сколько спортсменов пытались обмануть время, вернуть молодость — выходя на стадион снова и снова, проигрывая каждый раз? Эта история не про Виктора. После Олимпиады в Мельбурне-1956 (которую он тоже выиграл с огромным отрывом от соперников) Чукарин уходит из спорта, на пике славы, непобежденным. Виктор Иванович возглавил кафедру гимнастики во Львовском институте физкультуры.

P.S. БОЛЬШЕ ЧУКАРИНА ЗОЛОТЫХ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ ВЫИГРАЛ ТОЛЬКО ОДИН ГИМНАСТ — ЯПОНЕЦ САВАО КАТО. У НЕГО ИХ 8

ПОСМОТРЕТЬ

С 23 ОКТЯБРЯ*

"Убить гонца"

Фильм основан на биографии американского журналиста, лауреата Пулитцеровской премии Гари Уэбба. Когда репортер узнает, что ЦРУ поддерживает никарагуанских контрреволюционеров, а те, в свою очередь, переправляют в США тонны кокаина, встает вопрос: нужно ли об этом писать? Ведь от ответа зависит его жизнь.

С 6 НОЯБРЯ

"Интерстеллар"

Очередное глубокомысленное фантастическое высказывание от режиссера Кристофера Нолана ("Начало", "Темный рыцарь"), на этот раз — о путешествиях в пространстве и времени в поисках спасения для человечества. В главной роли — Мэттью Макконахи, который неожиданно оказался большим американским актером.

С 13 НОЯБРЯ

"Рио, я люблю тебя"

Продолжение, как бы это грубо ни звучало, франшизы "Города любви", в которой ранее вышли фильмы-антологии "Париж, я люблю тебя" и "Нью-Йорк, я люблю тебя". 10 короткометражек о любви от разных режиссеров, которые объединяет общий фон — Рио-де-Жанейро.

ПОСЕТИТЬ

1 НОЯБРЯ

Boulder Life

Львов, скалодром "Бухта"

Открытые соревнования по боулдерингу на искусственном рельефе среди любителей и профессионалов приглашают! В "ассортименте" — около сорока боулдеринговых маршрутов разной степени сложности, в программе — проверка себя на ловкость/силу и общение с хорошими людьми.

С 12 НОЯБРЯ

14-й Фестиваль британского кино

Следи за афишами в своем городе

Как обычно, Фестиваль британского кино предоставит тебе возможность посмотреть лучшие новые фильмы, снятые представителями субъектов все еще Объединенного Королевства и их коллегами. Особое внимание — на байопик о великом Джими Хендриксе. Ты вряд ли его пропустишь, ведь он так и называется — "Джими Хендрикс". В роли Джими Хендрикса — не клонированный Джими Хендрикс и не Сергей Безруков, а Андре Бенджамин, более известный тебе, как 1/2 группы OutKast.

ПОСЛУШАТЬ

6 НОЯБРЯ

La Coka Nostra

Киев, "Юность"

Даже если тебе ничего не говорит аббревиатура LCN, то уж названия House of Pain и Limp Bizkit наверняка пробуждают в мозгу задорные вибрации. La Coka Nostra — это практически all stars-проект в составе бывших участников двух вышеупомянутых групп и рэперов-"одиночек", а в треках для дебютного альбома LCN засветились такие гиганты, как Snoop Dogg, B-Real и Sen Dog.

22 НОЯБРЯ

Горан Брегович

Киев, Stereo Plaza

Это лишь кажется, что мода на балканскую музыку прошла. Стоит только оркестру Горана Бреговича выйти на сцену, как в зале начинаются безумные пляски. И не беда, что ничего кардинально нового он в последнее время не написал — будем считать, что живой классик остается верен себе.

29 НОЯБРЯ

GusGus

Киев, "Юность"

Исландские эклектики привозят в ноябрьский Киев альбом со знойным латиноамериканским названием Mexico.
А почему бы и нет?

ПОИГРАТЬ

Call of Duty: Advanced Warfare

Платформы: все

Главная видеоигра про стрельбу всех времен и народов переживает перерождение — и на этот раз, похоже, серьезное. Недалекое будущее, сбрендивший миллиардер-милитарист (Кевин Спейси твоему вниманию) руками персональной армии задумывает поставить на колени весь мир, и тебе предстоит его остановить. Куча новых игрушек — от реактивных ранцев и шагающих танков до бронированных экзоскелетов, — много взрывов, очень много стрельбы. К счастью, ненастоящей. На прилавках с 4 ноября.

The Crew

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Ты — агент под прикрытием, в роли водителя внедряешься в банды, мешающие честным американским налогоплательщикам спокойно спать, и выводишь преступников на чистую воду. Лихие погони, тысячи километров дорог, масса реально существующих автомобилей (от серийных внедорожников до суперкаров), плюс графика на пике технологий — натурально самая красивая гонка на данный момент. В продаже с 11 ноября.

P.S. 8 НОЯБРЯ EVERLAST ВЫСТУПИТ В КИЕВСКОЙ "ЮНОСТИ", ВСЕГО НА ДВА ДНЯ ОТСТАВ ОТ КОЛЛЕГ ПО HOUSE OF PAIN И LCN

ФОТО: TASS-PHOTO

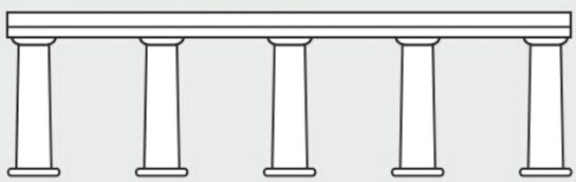
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

3,141592653589...

67 890 ЗНАКОВ ЧИСЛА π СМОГ ВЫУЧИТЬ И БЕЗ ОШИБОК ПОВТОРИТЬ КИТАЕЦ ЛУ ЧАО В 2005 ГОДУ, ЗА ЧТО ЕГО ИМЯ БЫЛО ТОРЖЕСТВЕННО ВПИСАНО В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ РАСТЕРЯТЬ ОСТАТКИ ПАМЯТИ, ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 23



РАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН УВЕРЕНЫ, ЧТО КОНФЛИКТ С РУКОВОДСТВОМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ УВОЛЬНЕНИЕМ СОТРУДНИКА. КАК ПРАВИЛЬНО КОНФЛИКТОВАТЬ С КОЛЛЕГАМИ, ТЫ ПРОЧИТАЕШЬ НА СТР. 25

10

ВОЛОСКОВ В СРЕДНЕМ РАСТЕТ НА КАЖДОМ КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ ТВОЕГО ТЕЛА. ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ ИСПУГА ЭТИ ВОЛОСКИ ВСТАЮТ ДЫБОМ, ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 24

285 000 000

ПЛАНШЕТНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ВО ВСЕМ МИРЕ К НАЧАЛУ 2014 ГОДА. КАК С ПОМОЩЬЮ ТАКОГО УСТРОЙСТВА СООРУДИТЬ КРУТЕЙШИЙ КОСТЮМ НА ХЭЛЛОУИН, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 28

311

КИЛОГРАММОВ. ТАКОЙ СИЛЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ УДАР, ЧТОБЫ РАЗБИТЬ БЕТОННУЮ ПЛИТУ ТОЛЩИНОЙ 3,8 СМ. КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ СИЛУ УДАРА, ЧИТАЙ НА СТР. 30

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ЕВГЕНИЙ ЛУКОВЕНКО

ЯБЛОНЯ ОТ ЯБЛОКА

Я подвинул чехол с беговыми лыжами, перешагнул через горнолыжные ботинки, ударил палец о ролики, споткнулся о коньки, протиснулся мимо велосипеда — уфф, и все для того, чтобы посмотреть с балкона, открыты ли ворота на школьный стадион. Все детство я терпеть не мог физкультуру. Но вот мне 32 года, и что же? Теперь я самый спортивный папаша на свете. А все они, дети.

Считается, что это только дети берут пример с родителей. Но став отцом и проведя в этом статусе восемь с лишним лет, я сделал сенсационное открытие: родители точно так же равняются на своих чад. И порой, если не хватает мотивации, именно ребенок может спровоцировать тебя на занятия спортом.

Но обо всем по порядку. Был промозглый вечер, поздняя осень. Я сидел на веранде дачи своих друзей. Мы пили пиво. Темы поднимались, как водится в таких случаях, серьезные: судьба Отчизны, отношения между полами, футбол и отцовство.

Последняя тема присоединилась к списку в середине нулевых — тогда имена моих друзей трансформировались в отчества густым потоком и с пугающей скоростью. Хорошо хоть, что к началу десятых (когда и происходит сцена на веранде) мы обсуждали уже не унылые памперсы и методы укачивания, а более серьезные вопросы: в какую секцию отдать ребенка.

– На лыжи? — переспросил я.

– Да, давай всех запишем на горные лыжи, — подтвердил Рома.

– Мм... — процедил я сквозь пивную пену и задумался.

С одной стороны, водить с приятелем детей в одну секцию удобно: можно подстраховывать друг друга, да и вообще — лишний раз поболтать, пока дети становятся быстрее,

выше, сильнее. Но с другой — какие еще лыжи, если я сам с горы катался только на картонке? В конце концов сомнения были растоптаны тем обстоятельством, что спортшкола оказалась предательски близко от дома. Раз уж гора пришла к Магомету, пусть будут лыжи.

С тех пор два раза в неделю я полтора часа переминался с ноги на ногу в компании мамаш и изредка папаш, наблюдая через ограждение, как ярко одетые дети съезжают, падают, плачут, поднимаются и снова падают. Все родители знают, что это самое скучное на свете занятие — водить детей на секции. Или все-таки нет?

– А тебе нравилось кататься, пока ты учился? — спросил меня 6-летний Саша, и они с 4-летним Гошей уставились на меня из-под заснеженных шлемов.

– Э-э-э, ну как тебе сказать... безумно, — соврал я, вспоминая, как последний раз стоял на лыжах, причем беговых. Тогда попытка сдать зачет по физкультуре в университете закончилась сломанной лыжей и пересдачей в мае уже на беговой дорожке (видимо, чтобы я не перепортил весь зимний инвентарь).

Но в этот раз я понял, что отказать мне не удастся: исчерпав аргументы, подтверждающие необходимость тренировок, я пообещал детям, что, когда они начнут кататься поувереннее, мы поедем в настоящие горы. В общем, как-то само собой вышло, что, отведя в секцию их, я подписал на лыжи и себя самого.

Спустя пару недель ранним утром в компании инструктора я стоял на вершине учебного склона, а через час, преисполненный восторга, недоумевал: как такое вообще может не нравиться детям? Да я бы на такие тренировки... И тут я запнулся.

В детстве я сам шел на все возможные хитрости, только чтобы не идти на всевозможные тренировки. Говорят, детям силу воли заменяет упорство родителей. Может, оно и правда так, но теперь мою силу воли укрепили сами дети: пропускать тренировки я не мог, потому что надо было показывать им пример.

Впрочем, даже после горнолыжных занятий у меня все равно оставались свободные вечера, когда можно было наслаждаться приятным бездельем. Оно меня и подвело. Однажды я решил скоротать время за фильмом "Легенда №17". Я удобно устроился на диване, нажал play и тем самым, как выяснилось, нанес еще один удар по своему ничегонеделанию. Ровно через 2 часа и 15 минут дети с криками "Тебе не больно, Харламов!" принялись кидать в меня всякие предметы, изображавшие шайбу. С тех пор чуть ли не каждый вечер мы стали выходить на один из соседних катков (по требованию детей, заметьте!).

ПОРЫВШИСЬ НА БАЛКОНЕ, Я ОТКОПАЛ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ, КОТОРЫЕ ПЫЛИЛИСЬ ТАМ СО СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛЫ

За время этих вылазок я сделал немало открытий. Во-первых, катков около дома обнаружилось аж три. Во-вторых, жизнь на них сегодня не сильно отличается от той, что показывают в советских фильмах: дворовые команды рубятся в хоккей, молодежь играет в колдунчики... В-третьих, встретить на льду можно кого угодно — от соседей по лестничной клетке (которые, оказывается, любят кататься ночами, пока сын спит) до соседей по даче, которых видеть в городе всегда как-то странно.

Неожиданно я понял, что люблю зиму, хотя всю жизнь придерживался противоположной точки зрения. Еще пару лет назад необходимость гулять с детьми в это темное и холодное время года угнетала, теперь же вечерние прогулки стали любимым видом отдыха. В конце концов, на случай если захочется поваляться перед телевизором, у меня все еще оставались выходные.

Однако вскоре выяснилось, что валяться больше не хочется. А хочется того, чего не хотелось никогда, — поехать на лыжах в лес. Так, спустя 10 лет, я вновь примерил тот инвентарь, который уничтожил в университете.

Но только я вошел во вкус, как в марте, вместе с коммунальщиками, неожиданно узнал, что снег умеет таять. Настроение портилось. Убирая на полки лыжи и коньки, я все сильнее мрачнел. К счастью, выход снова подсказали дети. В отсутствие снега взрослые горнолыжные тренировки закончились, а детские превратились в занятия на роликах.

Порывшись на балконе, я откопал свои собственные роликовые коньки, которые пылились там со старших классов школы, и даже первый раз отвинтил с них тормоз (дети занимались без тормозов, так что деваться было некуда).

Так и понеслось: роликовые тренировки в секции стали дополнять акробатикой — и вот мы уже на даче вместе скачем на собственном батуте, и дети показывают мне приемы. Мальчики стали заниматься футболом — на даче вместо грядок появилась пара футбольных ворот, и я гонял между ними наравне с пацанами. Да что там футбол! Прошедшей весной (и частично осенью) я отводил старшего в школу, надев кроссовки и спортивные штаны, а возвращался домой бегом. Так я компенсировал выпавшие из моей жизни на теплый сезон лыжи (сказал бы кто еще пять лет назад, что мне потребуется такая компенсация, я бы благожелательно, но твердо не поверил).

Возможно, я впадаю в детство, но даже мечты у нас с последующим поколением стали совпадать. На день рождения я получил вожделенный велосипед, а недавно старший попросил записать его на занятия игрой на гитаре, и я тоже вспомнил, что в свое время так и не освоил этот инструмент. Что ж, может, теперь удастся? ■

ЗАПИСАЛ:
АРТЕМ БЕТЕВ

Константин Васин

ВОЗРАСТ: 41 ГОД

РОСТ: 174 СМ

ВЕС: 75 КГ

РАБОТА: ИНСТРУКТОР ПО КАЯКИНГУ, ОРГАНИЗАТОР ЭКСПЕДИЦИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАЯКИНГУ

ВЕСЬ В БЕЛОЙ

Те, кто занимается фристайлом на каяках, по сути, специально раскачивают лодку. Как это правильно делать и зачем это нужно, тебе рассказывает Константин Васин.

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ФАКТОВ О КАЯКИНГЕ ОТ КОНСТАНТИНА ВАСИНА

1 Кожа и кости

Гребную лодку с каркасом из костей или дерева, обтянутым кожей, придумали коренные жители Арктики. Алеуты называли это судно каяком, эскимосы — байдаркой, но принципиальной разницы между этими плавсредствами не было. Каяки-байдарки в первую очередь служили для охоты, поэтому они и получились такими: низкими, чтобы их было сложно заметить, и быстрыми, чтобы охотник подкрадывался к добыче стремительно.

2 Избит гитарой желтой

У нас разница между байдарками и каяками есть, сложилась она исторически. Туристы-водники в СССР использовали складные каркасные плавсредства, обтянутые непромокаемой оболочкой, например брезентом (для аутентичности его называли шкурой). Байдарка (а именно это название закрепилось за лодкой такого типа) вмещает много поклажи и до четырех гребцов, а в сложенном виде ее можно перевозить хоть в плацкарте. Однако "белую" (бурную) воду байдарка переносит плохо.

3 Для тех, кто любит пожестче

На Западе конструкторы легких лодок не только использовали исключительно слово "каяк", но и пошли по пути, отличавшемуся от советского: делали корпус жесткий и прочный, не разборный — из полиэтилена или стеклоткани. К нам первые жесткие лодки попали из-за границы, поэтому и называться они стали на английский манер. Каяки дороже, но зато на них можно смело штурмовать речные пороги и бурные моря. Такое плавсредство способно выдержать даже сильные удары о камни и сохраняет форму на любых волнах. Чаще всего каяки бывают одно- и двухместными.

4 Картина крупными гребками

В каякинге два направления. Первое: соревнования проводятся на гладкой воде — это игра с мячом (канополо), а также гребля (гонки на время) и гребной слалом (по размеченной вешками траектории). Во втором действие всегда разворачивается на бурной воде. Если спортсмены сплавляются по таким трассам на скорость, то этот вид спорта называется "экстремальный сплав", а если выполняют на бурной воде трюки, то это фристайл. Еще есть гонки на каяках по морю, но этот вид спорта пока мало кого интересует.

5 Туризм или спорт

С канополо, греблей и гребным слаломом все понятно — это в чистом виде спорт, последние два даже входят в программу Олимпийских игр. А вот с каякингом на бурной воде дело обстоит сложнее. Он появился на свет благодаря туристам-водникам, которые решили посоревноваться, кто быстрее проходит наиболее сложные участки на сплавных маршрутах, а затем начали хвастаться друг перед другом умением управлять лодкой (так на свет появился каякерский фристайл). Отделить спорт от развлечения в экстремальном каякинге сложно: почти все спортсмены любят туристические сплавы и считают, что этот опыт помогает им на соревнованиях; а туристы часто серьезно тренируются, так как этот опыт полезен на сплаве.

КАК ПРОХОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по фристайл-каякингу проводятся на плейспотах — "на валу" и "в бочке". "Вал" — это стоячая волна на реке, имеющая пенную шапку и чистый зеленый выкат. "Бочка" — та же волна, но пены больше, и образуется противоток. Задача спортсмена — чисто и красиво продемонстрировать разного рода акробатические элементы на плейспоте за отведенное время (45–60 секунд). Элементы похожи на те, что выполняют фристайлеры в сноуборде, серфинге, водных лыжах и т.д. Скажем, "Спейс Годзилла" — это сальто в воздухе с поворотом на 90 градусов или более. Описывать это бессмысленно — лучше посмотри ролики на YouTube.

ТЕБЕ КАЯК

Тоже хочешь попробовать бурную воду на вкус? Держи 4 совета Васина о том, как просто и без лишних приключений стать каякером.

1 Учись у Pro

Ни в коем случае не пытайся осваивать каяк самостоятельно, тем более не пробуй сплавляться по порогам. Самое безобидное, что с тобой может случиться при таком подходе, — ты ничему не научишься. Худший вариант — захлебнешься, когда лодка перевернется вверх дном. Ты запаникуешь и не сможешь из нее выбраться, не говоря уже о том, чтобы спастись с помощью "эскимосского переворота" (это прием постановки перевернувшегося каяка на ровный киль с помощью рывка бедрами, см. в Интернете). Ищи каяк-клуб, в котором ты сможешь освоить азы управления лодкой на гладкой воде под присмотром инструктора. Такого поблизости нет? Ищи себе другое хобби.

2 Начинай с Pro

Итак, у тебя позади несколько месяцев обучения, и ты наконец-то собрался попробовать белой воды на реальной горной речке. Для первого раза тебе опять и все равно обязательно потребуется инструктор. Он не только обеспечивает безопасность, но и, главное, помогает новичку преодолеть психологический барьер. Я много раз видел, как люди, впервые встав на воду, от неожиданности и страха теряли все навыки и затем либо бросали каякинг, либо начинали обучение снова. С инструктором вероятность развития событий по такому сценарию меньше, чем без него.

3 Одевайся как Pro

Каякер легко может застудить жизненно важные органы, особенно те, что расположены в нижней части тела: вода в горных реках всегда холодная, даже когда на улице жара. Боишься переохлаждения? Покупай сухой гидрокостюм, в который вода не попадает, даже если ты проходишь порог самосплавом (проще говоря, без каяка). Ну и не забывай про термобелье, отводящее влагу от тела. Без него в герметичном костюме тебе будет мокро от собственного пота, как в реке.

4 Соревнуйся с Pro

На соревнованиях спортсмены имеют возможность попробовать такие трюки, какие они никогда не будут делать, тренируясь самостоятельно. Дело в том, что организаторы подобных мероприятий всегда обеспечивают безопасность маршрута на максимально возможном уровне. Такой не доступен не только обычной сплавной группе, но и частным школам. Обучение позади, у тебя уже есть в арсенале несколько трюков, и хочется прогрессировать как можно быстрее? Записывайся на соревнования, только при выборе мероприятия посоветуйся с профессионалами (если ты регулярно катаешься, то у тебя таких знакомых полно), чтобы не попасть на слишком сложные. ■

МОКРОЕ ТЕЛО

Каякер со стажем про то, как он застрял в жесткой лодке с веслом в руках

КАТАМАРАН

Сначала я стал туристом-водником. В институте, где учился, был сильный турклуб. Я пошел в поход на катамаранах, мне понравилось сразу и все: пороги, гребля, жизнь большой компанией в палаточном лагере, еда, приготовленная на костре. Кстати, опыт, который я приобрел в сплавах на катамаранах, сильно помог мне впоследствии на каяках.

ГРЕБЛЯ

Следующим этапом моей эволюции стала гребля на байдарках. Я понял, что одной романтики мне мало, надо обязательно соревноваться. Затем перешел в гребле на каноэ — в этом виде спорта было меньше конкуренции, и так проще было добиться результатов, тем более на тот момент я был уже довольно взрослым (19 лет).

КАЯК ДЛЯ ФРИСТАЙЛА

Отзанимавшись греблей профессионально 6 лет, в 1998-м я сел в пластиковый каяк. Попробовал трюки из фристайла, которые увидел на привезенной вместе с каяками из США видеокассете, и меня сразу зацепило. В 2001 году я впервые выиграл крупные соревнования по фристайлу на бурной воде. Правда, справедливости ради стоит сказать, что 13 лет назад конкуренции не было практически никакой.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО, LEGION-MEDIA

Грюсс Готт з Тіролю!

Відчуйте Тіроль усіма органами почуттів.

ЛАСКАВО ПРОСИМО В ТІРОЛЬ

Незважаючи на провідну роль в сфері гірськолижного відпочинку і 200-річну історію формування туризму, Тіроль продовжує вдосконалюватися, створюючи для туристів ще більше унікальних можливостей для безтурботної відпустки. Більше 100 гірськолижних центрів і близько 5,2 кілометрів трас всіх рівнів складності чекають взимку на лижників. До речі: Найзручніший шлях до Тіролю - через аеропорт міста Інсбрук!

Інформація на
www.austria.info

Tirol

Austrian
www.austrian.com
We fly for your smile

ТЕКСТ:
ХАННА МАКУИЛЬЯМС

ДАМА ИМЕЛА БАГАЖ

Отношения похожи на путешествия: трудно найти человека без объемного багажа, который он тащит за собой по пятам. И как и в путешествиях, если ты решаешь, что вам с девушкой по пути, — мучиться с ее багажом дальше придется тебе.

ПРИМЕРНО 7 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК считают, что партнер внес в их отношения разного рода проблемы. Мы рассмотрели пять скелетов, которые с наибольшей вероятностью могут вылезти из чемодана девушки, и готовы дать тебе подробные инструкции, что делать в каждом из этих случаев.

СЛУЧАЙ №1

Бывший не дает ей покоя

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Стоит ли вообще волноваться из-за того, что произойдет нечто ужаснос? "Еще ни один "бывший" не избежал искушения тайно или даже явно последить в соцсетях за девицей, разбившей его сердце. Это удобно — можно все знать и оставаться незамеченным, — сообщает Бренди Инглер, к.м.н., секс-терапевт. — Скорее всего, тебе просто придется подождать, пока они окончательно не потеряют интерес друг к другу, ну или позволить им остаться приятелями", — успокаивает эксперт.

■ **НЕ УПУСТИ** Если она действительно оставила свое прошлое в прошлом, вряд ли будет распускать сопли, вспоминая, как они вместе запускали китайский фонарик в свинцовые облака. Если же твоя девушка пишет ему, встречается с ним за чашечкой кофе или отвечает на его звонки — бей тревогу.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Тебе наверняка хочется спросить у нее "какого черта?" или сломать нос ее бывшему, но есть куда более действенный и спокойный метод. Заполни ее календарь событиями. "Подари ей новые ощущения — и ваши отношения расцветут, — уверена Инглер. — Планирование совместного досуга будет удачным стратегическим ходом с твоей стороны. Чем больше ты дашь ей возможностей, чтобы восторгаться и удивляться новому, — проповедует Инглер, — тем меньше она будет романтизировать свое прошлое".

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Сорваться на нее. Переступи эту грань, и привет — из принца на белом коне ты тут же превратишься в мавра, который, неровен час, начнет интересоваться, молилась ли она на ночь. Вот так бывшие и побеждают.

СЛУЧАЙ №2

Красавица считает себя чудовищем

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Насколько все запущено? Увы, но это распространенная проблема: до 90% женщин не удовлетворены своей внешностью", — сообщает психолог Полетт Коффман-Шерман. И это часовая бомба, которая угрожает всему, что тебе дают ваши отношения:

ФОТО: JOYCE LEE

от секса до эмоционального здоровья, уверена эксперт.

■ **НЕ УПУСТИ** Ее приятельницы тоже строги к себе? Журнал Sex Roles обнаружил, что чем больше подруги женщины волнуются насчет своей внешности, тем сильнее комплексует и она сама.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Льсти ей грубо и неумеренно. "Расскажи, как ты без ума от родинки у нее на попе, ямочки на щеке и веснушек на носу", — подбадривает психолог и к.м.н. Робин Сильверман. Настойчивые похвалы помогут ей одолеть внутреннего самоеда. И смотри, не слишком-то пялься на те зоны ее тела, которыми она недовольна, — живот, к примеру, если она считает его далеким от идеала.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Сравнивать ее с другими людьми — даже если это сравнение в ее пользу. "Ты всегда была гораздо худее Мэрилина Мэнсона!" — вот без такого. Значит, ты все-таки активно следишь за размером ее талии? И даже сравнивал ее со своим идеалом? А-а-а! Она только утвердится в сомнениях на свой счет.

СЛУЧАЙ №3

Она принесла из от прошлого герпес

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Ты спал с ней в течение полугода с тех пор, как она заразилась? Именно в этот период риск подцепить генитальный герпес максимален!

■ **НЕ УПУСТИ** Генитальный герпес распространен больше, чем ты думаешь. По грубым подсчетам, им поражен каждый шестой человек на планете.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Если она сама рассказала тебе о проблеме, признай, что такая откровенность требует мужества, к тому же, предупреждая об этом, она заботится о тебе. Во-вторых, при грамотном лечении риск заразиться для тебя будет невелик, даже если вы займетесь сексом (в презервативе, конечно). Проконсультируйтесь с врачом и живите счастливо.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Делать нелестные выводы о ее прошлом. Многие думают, что инфекции, передающиеся половым путем, — удел распутных женщин и мужчин. На деле же риск заражения примерно одинаков для всех людей. Подцепить герпес можно не только во время разнузданной оргии, которую наверняка рисует твое воображение, но и просто используя общие предметы гигиены.

СЛУЧАЙ №4

Она не умеет пить, но все равно выпивает

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Как часто это случается? Если она регулярно "нагружается", вероятно, у нее серьезные проблемы, в разрешении которых может понадобиться профессиональная помощь. Если же такие вещи происходят не часто и больше по легкомыслию, все не так страшно — просто тебе нужно помочь ей рассчитывать свои силы: если видишь, что на вечеринке она заказывает уже пятый мохито, мягко уводи ее домой.

■ **НЕ УПУСТИ** Любительница ударно выпить еще более непредсказуема, чем наша погода и урожаи. И если фундамент крепких отношений — это доверие, то ты сооружаешь свои на чем-то очень шатком.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Тебе придется побыть "плохим полицейским". Нет, мы не о ролевых играх. Присядь с подругой за стол (на котором нет бутылки) и попроси ее ввести в своих отношениях с алкоголем некоторые ограничения. Мягко приведи несколько примеров того, как она переходит все границы ("Ты на весь бар кричала, что собираешься сделать со мной вечером в постели"). Если она не может сопротивляться бутылке, лучше умыть руки и навострить лыжи.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Ждать, что проблема решится сама собой. Поговори с ней.

СЛУЧАЙ №5

Раньше с ней встречался твой знакомый

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Почему тебя это так уж напрягает? "Это ревность, а то и хуже — ты осуждаешь ее за распутство, — заявляет семейный психотерапевт, к.м.н. Пол Хокмайер. — Если начнешь копаться в ее бывших — превратишься в ее глазах в агрессивного и неуверенного в себе злыдня. Это убьет ваши отношения", — предупреждает эксперт. Мало ли что было у нее или у тебя раньше, куда важнее то, что происходит у вас сегодня и будет происходить завтра.

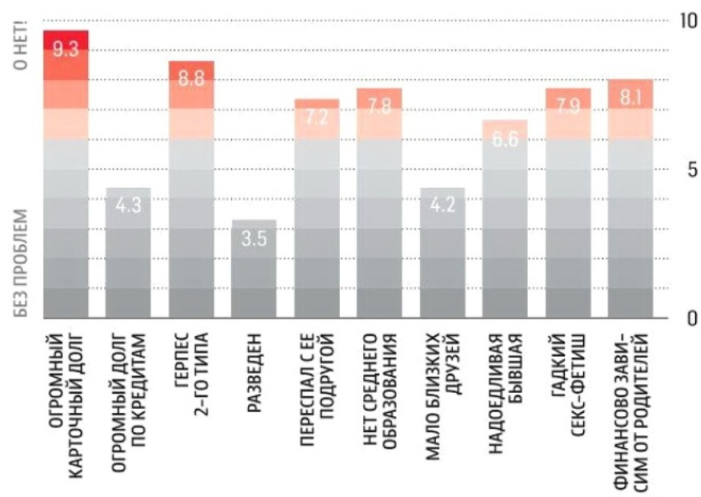
■ **ПРИЗНАЙ** Ты точно не первый, кто попал в такую ситуацию. В 19% женатых пар либо муж, либо жена ранее имели "что-то такое" с приятелями/приятельницами из общей компании. Дело-то молодое.

■ **РАЗБЕРИСЬ** "Расскажи своей девушке, что тебя волнует, — советует Винита Мита, к.м.н., психотерапевт. — Возможно, она думает, что вы просто весело перепихнулись от нечего делать — точно так же, как до этого было и с твоим приятелем. Но если ты настроен на серьезные отношения, так и говори, не виляй". А сосущее под ложечкой чувство ревности — это все твое эго. Усмири его.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Использовать этот факт ее биографии как оружие в споре. Начнешь попрекать ее прошлыми отношениями, и тебе гарантирована ночь в одиночестве. ■

НАСКОЛЬКО УВЕСИСТ ТВОЙ БАГАЖ?

1400 читательниц журнала Women's Health рассказали, с какими мужскими проблемами они готовы примириться, а с какими — нет.



Карьера

ТЕКСТ:
ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

СДЕЛАЙ РАЗМИНКУ НА КРЕАТИВНОСТЬ

А ТВОЯ ИДЕЯ СТОИТ $57 МЛН?

Создатель тренажеров TRX Рэнди Хетрик построил многомиллионную компанию на своей любви к петлям. Учись, как извлекать выгоду из собственных увлечений.

СТОЯЛО ЛЕТО 1997 ГОДА, И РЭНДИ ХЕТРИК, командир подразделения "Морских котиков" (U.S. Navy Seals, спецназ ВМС США), прозябал на временной военной базе где-то в Азии — его задание все откладывалось и откладывалось. "Надо было как-то поддерживать форму, а тренажерного зала я там не нашел", — вспоминает Хетрик. Так что он стал экспериментировать. В рюкзаке нашелся пояс от кимоно для джиу-джитсу. Рэнди завязал узел с одной стороны, перекинул пояс через дверь, закрыл ее — теперь он мог, намотав другой конец веревки на руку, выполнять что-то вроде тяги к груди одной рукой. Но ему хотелось больше разнообразия, так что он нашел кусок нейлоновой ленты, которую использовали для починки строп парашюта, и сшил более продуманную петлю для упражнений. Она была в форме буквы Y, с двойными ручками. Теперь Хетрик мог выполнять подтягивания, подъемы, упражнения на кор, на мышцы ног — в общем, довольно длинный список.

Отряд "котиков" принял изобретение на ура, но спецназовцы долго еще называли придумку Хетрика просто "штуковиной". 17 лет спустя этих "штуковин" — уже целое семейство, называется все это TRX (Total Body Resistance). Функциональные тренировки с использованием этих тренажеров стали новым феноменом в мире фитнеса. И Хетрику не просто повезло. Его путь от изобретателя-любителя до крупного бизнесмена демонстрирует, что хорошая идея — это только полдела.

ФОТО: CODY PICKENS, TRX

1 Ныряй с головой

Уйдя в отставку в 2001 году, Хетрик поступил в бизнес-школу Стэнфорда. Ему было 36 лет, женат, вот-вот должен был родиться ребенок. "На первых 20 экзаменах я был в конце списка по набранным баллам", — говорит Рэнди. Но он понял, что именно "штуковина" поможет ему вытянуть самого себя наверх. Он представил свою разработку на мастер-классе курса "Создание новых коммерческих предприятий", а также принес прототип в тренировочный зал бизнес-школы. "И вскоре ребята стали спрашивать, где взять такую штуку". Главное: верить в свой продукт и дать опробовать его целевой аудитории.

2 Тестируй и меняй

Если с первого раза у тебя не получится... что ж, ты не отличаешься от других. Хетрик менял дизайн своей "петли" по крайней мере раз 50. Его товарищи по морской пехоте и некоторые известные спортсмены внесли свою лепту. "Каким бы умным ты себя ни считал, тебе нужны лоцманы, чтобы пройти пороги на этой реке", — говорит Рэнди. Первые 49 прототипов Хетрика не были ошибкой. Мы склонны считать успех победой, а неудачи провалами. Но неудачи дают ценную информацию о том, что работает не так в твоей идее.

3 Выбирай простые решения

Хетрик делал прототипы TRX на швейной машинке стоимостью $39. И ему удалось обойти конкурентов, у которых было лучшее оборудование, но не было столь универсального продукта. "Многие тратят тысячи и миллионы на производство прототипов, — говорит Боб Деметтейс, автор книги "От патента к прибыли". — Но значимые инновации не всегда разрабатываются в больших лабораториях".

4 Найди фанатов

После получения степени MBA в Стэнфорде Хетрик основал в Сан-Франциско компанию Fitness Anywhere. "Я тогда зарабатывал чистыми около 1000 долларов в месяц, но и это казалось мне целым состоянием". Он гнул свою линию: продавал TRX сначала профессиональным спортсменам и тренерам, а потом в спортзалы; начал комплектовать наборы петель дисками с записью программ упражнений; разработал систему сертификации инструкторов TRX. Прошло немало времени до наступления ключевого момента, но он настал: простые пользователи стали предлагать свои собственные упражнения и сеты с TRX и обмениваться ими в Интернете. Этот момент и можно считать началом триумфа Хетрика.

5 Отточи свое послание

Конечно, тренировки с сопротивлением — это далеко не новшество, говорит специалист по ЛФК Национальной академии медицины спорта США Фабио Комана. Систему TRX выделил ее слоган: "Сделай тренажер из своего тела". Хетрик продвигал ее как "тренажерный зал в рюкзаке": мол, это так же удобно для тренировок, как iPod для прослушивания музыки. "Портативность и удобство в тренировках сегодня выходят на первый план, — поясняет Комана. — TRX удовлетворила все потребности клиентов, возможно, даже те, о которых они и не догадывались".

6 Никогда не останавливайся

Сегодня в TRX работает 110 сотрудников, выручка в 2013 году превысила $57 млн. Но Хетрик знает: если компания не будет предлагать новые продукты, она быстро загнется. Последний из них — TRX Rip Trainer — перекладина с тянущимся шнуром, которая отлично подходит для проработки кора, в частности, упражнений с поворотами на высоких скоростях. Пока рано говорить, станет ли новинка хитом, но Хетрик отмечает, что ее продажи растут гораздо быстрее, чем росли в свое время продажи "штуковины", с которой он начинал. ■

В ВИДЕОБИБЛИОТЕКЕ TRX (TRXTRAINING.COM) ЕСТЬ 194 УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫБОР

"МОРСКИЕ КОТИКИ" VS СТЭНФОРД

Рэнди Хетрик прошел два самых мощных тренировочных курса в мире — спецназовца и MBA. Вот как он видит разницу между ними.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

■ **"КОТИКИ"**
Выходить за пределы своих возможностей. "Достичь этого можно, постоянно заставляя себя быть лучше, устанавливая новые цели и отыскивая инновационные способы совершенствования".

■ **СТЭНФОРД**
Обещать меньше, а выполнять больше. "Строить бренд — как бежать марафон, но иногда приходится ускоряться до предела".

ГЛАВНАЯ КНИГА

■ **"КОТИКИ"**
"Лидерство во льдах" Альфреда Лансинга. "Описанный в ней исследователь Эрнест Шеклтон был уперт и находчив, поэтому ему удалось вывести свою команду в безопасное место".

■ **СТЭНФОРД**
"Стив Джобс" Уолтера Айзексона. "Джобс был фанатиком создания великих продуктов и построения брендов, этой страсти стоит поучиться".

КАК БЫТЬ ЛИДЕРОМ

■ **"КОТИКИ"**
"Цель всегда — это выполнение миссии. Набирая команду, ты пытаешься определить, кто что умеет и будет делать. У каждого есть отдельная роль".

■ **СТЭНФОРД**
"Мы, конечно, изучали опыт других руководителей и предпринимателей, выделяли лучшие примеры. Но честно скажу, нет ничего важнее того опыта, который я получил как командир отряда "Морских котиков".

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

БЕРЕГИ СМОЛОДУ

“Ему 30, а выглядит на все 50...” Не хочешь однажды услышать такое у себя за спиной? Тогда читай дальше: мы определили 5 компонентов твоего тела, более других подверженных преждевременному старению. И нашли способы защитить их.

Кожа

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** коричневые и белые пятна, их еще называют “старческими”.
- **В НОРМЕ:** после 40 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** меланома

Облучение ультрафиолетом является главной причиной преждевременного старения кожи. И если тех самых “старческих” пятен (другими словами, участков кожи с поврежденными пигментными клетками) у тебя все больше, значит ты много времени проводишь на солнце. Или — о ужас! — добровольно посещаешь солярий.

- **ЧТО ДЕЛАТЬ** По данным ВОЗ, у тех, кто регулярно ходит в солярий, риск развития меланомы на 75% выше, чем у их бледных и красивых собратьев. Брось ты эту затею. А выходя на солнце, наноси на открытые участки кожи крем против загара с фактором защиты не меньше 30.

Суставы

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** боли в суставах (чаще всего в коленных и тазобедренных) при интенсивной физической активности или сразу после нее. В состоянии покоя сустав почти не беспокоит.
- **В НОРМЕ:** после 40 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** остеоартроз

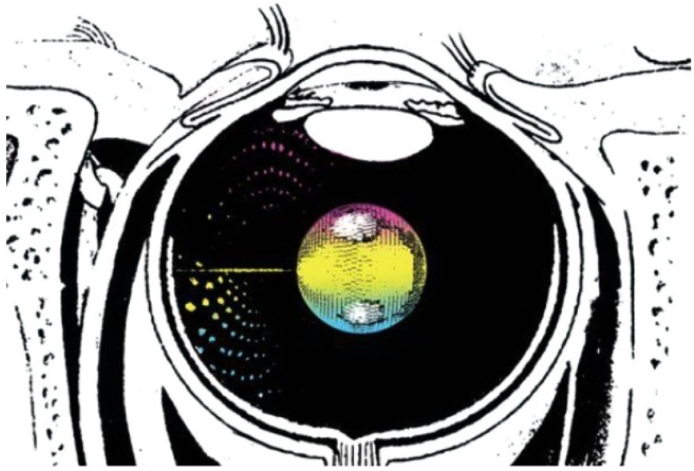
С годами хрящевая ткань начинает изнашиваться быстрее, чем восстанавливаться. Сустав страдает без защиты: сначала он просто болит под нагрузкой, потом развивается воспалительный процесс, затем весь сустав, включая кости, начинает разрушаться. Ноги у тебя нагружены сильнее всего, поэтому в первую очередь от остеоартроза страдают колени и тазобедренные суставы. В развитых странах остеоартроз — главная причина ранней потери работоспособности. Например, в Америке, по данным Минздрава США, в 2005 году остеоартрозом болело 13,9% населения старше 25 лет.

- **ЧТО ДЕЛАТЬ** Главные причины остеоартроза — это травмы и лишние килограммы. У мужчин с ожирением 1-й степени риск развития этого дегенеративно-дистрофического заболевания суставов в 5 раз выше, чем у нормального читателя МН. Так что худей, братец. И не забывай надевать защитные щитки каждый раз, когда есть риск травмировать сустав. Например, наколенники нужны тебе не только, когда ты катаешься на роликовых коньках, но и когда полдня ползаешь по полу, прикручивая плинтуса. Если диагноз уже поставили, затормозить патологический процесс и уменьшить боль тебе поможет лечебная физкультура. 12-недельный курс ЛФК снижает болевой синдром на 46%.

Зрение

- **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** ты начал хуже видеть в сумерках.
- **В НОРМЕ:** после 45 лет
- **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** дальнозоркость

Зрение ухудшается из-за того, что с годами твой хрусталик уплотняется, а ресничная мышца слабеет. Однако длительное и регулярное перенапряжение глаз может привести к развитию дальнозоркости уже к 30–40 годам.



● **ЧТО ДЕЛАТЬ** Во-первых, не трать время на гимнастику для глаз. Исследование Гарвардского университета показало, что никакие тренировки не способны спасти от дальнозоркости. Скорее наоборот: чем меньше ты будешь напрягать зрение (например, меньше времени проводить перед всевозможными экранами), тем дольше будешь видеть. На работе сделай крупнее шрифт в текстах, которые пишешь: увеличение букв на 2,8 пункта в среднем на 8% снижает нагрузку на глаза.

Мышцы

● **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** тебе кажется, что ты стал слабее и быстрее устаешь в повседневной жизни.

● **В НОРМЕ:** после 50 лет

● **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** возрастная деградация скелетной мускулатуры

У детей и подростков мышцы растут сами, без тренировок в качалке. В возрасте от 20 до 30 лет процессы анаболизма и катаболизма, то есть наращивания мышечной ткани и ее разрушения в процессе обмена веществ, у тебя в равновесии — ты можешь не ходить в спортзал, твоя мускулатура все равно останется при тебе, хотя может и заплыть жирком. После 30 лет ты начинаешь терять мышцы (если по-прежнему игнорируешь физкультуру). Скорость этого процесса зависит от твоих генов, состояния здоровья и образа жизни, но среднее значение — минус 10–15% мышц каждые 10 лет. Если этот процесс никак не тормозить, то в 50 лет тебе станет тяжело носить пакеты из супермаркета, а в 70 обеспечены характерная стариковская шаркающая походка и сутулая спина.

● **ЧТО ДЕЛАТЬ** В отличие от ранней седины, раннюю потерю мышечной массы заметить на глаз сложно. Ученые из Университета Тафтса установили, что первые 40–50% исчезают, как правило, незаметно, так как эту мускулатуру обычно замещает жир. Не хочешь терять ни грамма мускулатуры? Совсем остановить процесс возрастной деградации мышц не получится, но затормозить его можно. Для этой цели идеально подходят силовые тренировки (особенно включающие элементы высокоинтенсивного тренинга), так как они замедляют атрофию быстрых мышечных волокон, тех самых, которые с возрастом погибают быстрее всего. Причем этот способ работает, даже если ты уже стар и дряхл. Например, в ходе исследования, проведенного в Вашингтонском университете, мужчины от 78 до 84 лет, занимаясь силовым тренингом в течение двух недель, добились ускорения роста мышц в среднем на 182%. Кроме того, с годами тебе нужно наращивать потребление белка. Во-первых, чем дольше ты живешь, тем хуже он усваивается из пищи. Во-вторых, с возрастом замедляется синтез белка внутри твоего организма. Особенно полезен белок из молочных продуктов, так как в нем много лейцина — аминокислоты, которая нужна, чтобы протеин лучше усваивался.

Слух

● **ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК:** тебе кажется, что люди говорят нечетко.

● **В НОРМЕ:** после 70 лет

● **К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ:** тугоухость

Терять слух ты начинаешь уже после 30. Но тугоухость, то есть потеря способности различать человеческую речь в полном объеме, обычно наступает только в глубокой старости. Человек перестает слышать высокие частоты, те самые, которые делают чужую речь четкой, поэтому ему кажется, что все окружающие страдают дефектами дикции. Причина тому — гибель клеток волосков улитки внутреннего уха. Но пресловутые волоски можно погубить и гораздо раньше 70-ти, если долбить по ним громкими звуками. В США, к примеру, по данным Национального института глухоты, "шумовыми" нарушениями слуха страдает 26 млн человек в возрасте от 20 до 69 лет.

● **ЧТО ДЕЛАТЬ** Надевай беруши или защитные наушники, если на досуге любишь ворочать отбойным молотком. И забудь о прослушивании музыки "на полную". Согласно исследованию ирландской компании Hidden Hearing, 40% MP3-плееров позволяют воспроизводить контент на громкости до 100 дБ — такой шум уже через полчаса начинает калечить твое внутреннее ухо. Ставь уровень воспроизведения не более чем на 80% от максимального и регулярно отдыхай от звуков и ритмов. ■

СЕДИНА В ГОЛОВУ

Главная причина ранней седины — наследственность. У некоторых людей бесцветные волосы могут появляться под действием генов и в 20 лет. Существуют и внешние факторы, например дефицит витамина B_{12} или нарушения в работе щитовидной железы, но такие случаи крайне редки. И еще факт: поседеть мгновенно, как в фильме ужасов, невозможно — пигмент из уже выросших волос под воздействием эмоций не исчезнет за ночь, как ни крути. Такое возможно только под действием химикатов вроде перекиси водорода.

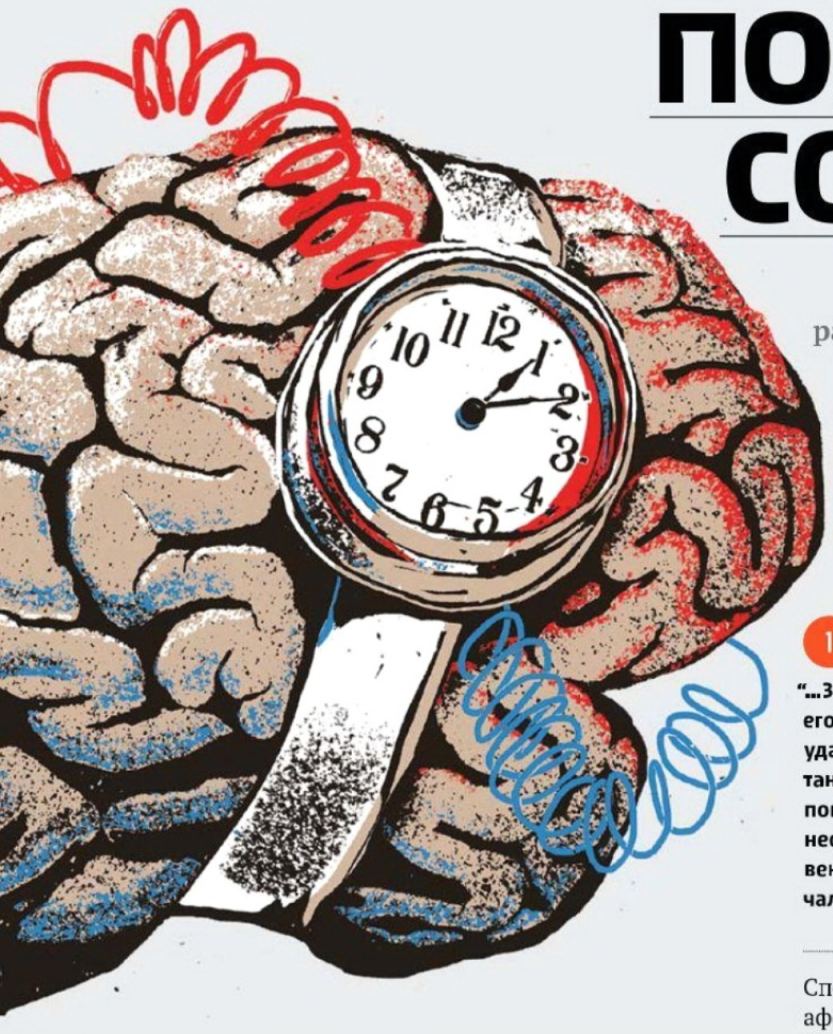
СИЛА НА МАССУ

Хочешь узнать, не тают ли твои мышцы с возрастом быстрее, чем полагается? Сходи в отделение функциональной диагностики любой крупной клиники или спортивного медцентра и попроси проверить силу хвата с помощью кистевого динамометра. По украинским нормам, нетренированный мужчина в возрасте 30–40 лет должен сжимать кисть с усилием 60–70% от веса тела, если его мускулатура деградирует с возрастом в нормальном режиме.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ПОЙМИ МОЕ СОСТОЯНИЕ



"Состояние аффекта" — так в уголовном праве обозначают аварийный режим работы организма, в котором совершаются многие убийства. Вот четыре главных факта об этом опасном явлении, от которого не застрахован и ты.

ЭКСПЕРТ

Юлия Берсенева

СУДЕБНО-ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ СУДЕБНО-ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ИНСТИТУТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АДДИКТОЛОГИИ

1 МНОГО ВРЕМЕНИ НЕ ЗАЙМЕТ

"...30-летний мужчина убил своего брата после того, как тот ударил мать. Все заняло считаные секунды — подсудимый пошел на кухню, взял нож и нанес своему 21-летнему родственнику удар в грудь. Тот скончался на месте..."

09.09.2014

ТЫ ДУМАЕШЬ, ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, но только не с тобой? Напрасно. Ученые утверждают, что физиологический аффект (лат. affectus — "страсть, душевное волнение") может настигнуть любого. Даже родной дядя нашего главного редактора, офицер-артиллерист из приличной семьи, однажды грохнул жену кухонным топориком (расстроившись из-за ее привычки спать со старослужащими). Между прочим, отсидел семь лет.

Взрыв, короткое замыкание — и вот ты уже несешься на обидчика с молотком, а через три минуты сам не понимаешь, как так вышло. Статистика говорит прямо: большинство осужденных по статье 116 УК Украины ("Убийство в состоянии аффекта") — вовсе не профессиональные разбойники. 72% из них по месту учебы и работы характеризовались положительно, 12% имеют высшее образование, 65% — среднее или среднее специальное.

Как предотвратить аффект и что это вообще такое, читай дальше.

Специалисты считают, что аффект — крайняя защитная реакция организма, "шанс последней надежды". Аффект "накрывает", когда человек не способен найти выход из опасной или травмирующей ситуации. Происходят мгновенная мобилизация сил, спазм периферических кровеносных сосудов (человек чувствует озноб, появляется холодный пот, немеют руки), растет частота пульса. Все это похоже на симптомы сильного стресса, но с дополнением в виде "сужения сознания", торможения посторонней интеллектуальной деятельности. "Как правило, потом люди хорошо помнят негодование, злость по отношению к кому-то, которую испытывали в тот момент. Но не очень хорошо запоминают, что происходило вокруг. Они полностью сосредоточены на объекте своей ярости", — поясняет Юлия Берсенева. Происходит резкое усиление двигательной активности, порой помимо воли человека; герой истории не способен оценить ни адекватность своих действий, ни возможные последствия. Ты словно несешься куда-то в темноте с маленьким фонариком, и луч выхватывает лишь малую часть окружающей обстановки.

И ТУТ ОНО КАК РВАНУЛО!

Об аффекте есть упоминания еще в римском праве — начиная с VIII века до н.э. эта эмоциональная катастрофа смягчала вину обвиняемого. А в 1638 году аффект впервые был описан в европейском труде по уголовному праву "Practica nova criminalis saxonica rerum criminalium". На нашей территории о явлении, подобном аффекту, первый раз упоминается в Уложении о наказаниях уголовных и исправительных, которое вступило в действие в 1846 году по указу императора Николая I. Там было сказано, что "совершивший убийство в запальчивости или раздражении подвергается каторге на срок от десяти до двенадцати лет" (а хладнокровный убийца мог залететь и на пожизненное). В 1871 году статью несколько смягчили: теперь в законе указывалось, что "раздражение возникло в связи с насильственными действиями или тяжким оскорблением со стороны убитого": на каторгу в этом случае посылали уже на срок от четырех до двенадцати лет.

2 ЗА ТОПОР БЕРУТСЯ ОТ ОБИДЫ

"...Подсудимый в течение нескольких лет переживал из-за того, что девушка изменяла ему, когда он уезжал из дома (подсудимый работал вахтовым методом). В один из дней между сожителями разыгралась ссора — мужчина пять раз ударил женщину ножом в живот. Та скончалась на месте..."

12.09.2014

Занимательная статистика: свыше 90% преступлений в состоянии аффекта происходит "на почве семейно-бытовых конфликтов". Оно и понятно. Бывает, конечно, что мордобоем заканчивается неожиданное ЧП. Но чаще всего это обида, копившаяся годами. "Аффект — последняя капля в переполненной чаше. Это всегда ответная реакция на действия другого человека. Такое состояние не может вдруг одолеть тебя где-нибудь в безлюдном лесу", — поясняет Юлия. По ее словам, к взрыву не обязательно приводит какой-то серьезный инцидент. Часты случаи, когда муж бьет жену изо дня в день, она терпит, терпит, а однажды за вечерним чаем в качестве спускового крючка выступает вскользь брошенное слово — и тут женщина хватает топор.

3 ИСТОЩЕНИЕ ВЕДЕТ К ВЗРЫВУ

"...Мужчина работал водителем на заводе и в течение полугода почти не спал. По его словам, он постоянно подвергался оскорблениям со стороны своей супруги, которая называла его неудачником и угрожала уйти к другому. Ночью, после очередной ссоры, подсудимый взял чайник и нанес более десяти ударов по голове потерпевшей..."

16.01.2014

К состоянию аффекта могут привести физическое и психическое истощение, бессонница. А еще вероятность этого явления повышена у людей с травмами головы или посттравматическим стрессом (который случается, например, у участников военных действий или у людей, переживших сексуальное насилие).

Наконец, примерно в 60% случаев преступлению, совершенному в состоянии аффекта, предшествовал прием алкоголя. То есть ослепляющий взрыв эмоций всегда провоцируется внешними воздействиями. А вот "врожденной" предрасположенности к аффекту не бывает — эта вспышка может поразить даже субъекта, выросшего в семье потомственных флегматиков.

4 ЛУЧШЕ ПЕРЕЖДАТЬ

"21-летняя девушка застала 45-летнего бойфренда в квартире с другой, что вызвало у нее сильный приступ гнева. Она нанесла сопернице более 40 ранений ножом, досталось и мужчине — он получил два удара".

12.09.2014

Прекратить состояние аффекта по своей воле, коли уж оно наступило, невозможно. Если сам боишься вляпаться в такую историю — не напивайся, не уставай до состояния "едет крыша" и, главное, не копи в себе обиды и отрицательные эмоции.

"Тут, мне кажется, идеально подходит поговорка: если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Попытайся всегда настраивать себя так, чтобы какие-то вещи не вызывали у тебя раздражения", — советует доктор Берсенева.

Редакция МН добавляет: а еще можно сходить на тренировку по ММА и как следует накидать спарринг-партнеру — тоже отличный способ слить негатив. Если же к сумасшествию близка твоя подруга, то вот набор признаков, помогающих определить состояние аффекта: взрыв эмоций такой интенсивности, которая нехарактерна для этого человека; бессвязная речь; хаотичные, бессмысленные движения, нарушение координации. Видишь все это перед собой — беги. Как ты помнишь, этот взрыв длится всего несколько минут, и его вполне можно переждать, укрывшись в ближайшей траншее. ■

ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ

В Уголовном кодексе Украины так называемый физиологический аффект упоминается в двух случаях: при причинении тяжкого вреда здоровью или убийстве.

Это — смягчающее обстоятельство, поскольку считается, что обвиняемый потерял контроль из-за действий потерпевшего (к ним относят "унижения", "оскорбления", "физическое насилие", "длительная психотравмирующая ситуация"). Если аффект доказан судебной экспертизой, подсудимый проходит не по 115-й статье ("убийство"), а по 116-й ("убийство в состоянии аффекта") и вместо 10–15 лет лишения свободы получает срок до 5 лет. В случае с "причинением тяжкого вреда здоровью" замена "умышленного" (121-я статья УК) на "в состоянии аффекта" (123-я статья) меняет 5–8 лет жизни за решеткой на "до 2 лет". Интересующимся сообщаем: закосить под психа очень трудно. Судебный эксперт (квалифицированный и опытный психиатр, между прочим) допрашивает обвиняемого по специальной системе, позволяющей достаточно точно установить: контролировал ли человек себя в момент происшествия, планировал ли свои действия заранее и т.д.

"Кроме того, существует понятие патологического аффекта, когда взрыв эмоций вызван не реальными раздражителями, а бредовыми, галлюцинаторными расстройствами. Это уже нарушение психики, болезнь. В этом случае человека направляют не в тюрьму, а на принудительное лечение в лечебницу", — комментирует Юлия Берсенева.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

БЕСЕДОВАЛ:
АЛЕКС ХАРРИС

АВТОСТОПОМ ПО ВСЕЛЕННОЙ

Несгибаемая воля, мужество, готовность сражаться до конца — это черты не только тех парней, что бьются друг с другом на ринге, но и тех, кто сражается с собственным телом. Взгляни на Стивена Хокинга. То, что он практически парализован, не мешает Стивену оставаться гениальным физиком, популяризатором науки, автором книг, да и просто жизнелюбом. Доказательства тому — в этом интервью.

СТИВЕН УИЛЬЯМ ХОКИНГ

Родился 8 января 1942 в Оксфорде (Великобритания).
Астрофизик, космолог, создатель и руководитель Центра теоретической космологии в Кембриджском университете. Обладатель самых престижных наград в области физики, герой телескетчей и анекдотов. Тяжелая болезнь не помешала Хокингу стать своего рода рок-звездой в мире физики — этот парень объяснил черные дыры, строение Вселенной и путешествия во времени так, что его смогло понять большинство населения планеты. В 1975 году представил теорию о том, что черные дыры постепенно "испаряются" за счет явления, получившего название "излучение Хокинга" (за подробностями залезь в "Википедию").

ЧТО ТАКОЕ БАС

У Стивена Хокинга двигается только одна мимическая мышца щеки, с ее помощью он и управляет компьютером с генератором голоса. Физик страдает боковым амиотрофическим склерозом — дегенеративным заболеванием центральной нервной системы, приводящим к параличам и последующей атрофии мышц. Это редкое заболевание обычно развивается у пациентов в возрасте от 30 до 50 лет, встречается оно у 2–6 человек из 100 000. Хокингу диагностировали БАС в начале 60-х, и врачи давали пациенту не больше 2,5 лет. Но как видишь, воля и хороший уход способны победить любой недуг. Недавняя всемирная акция Ice Bucket Challenge (ты, должно быть, видел в Интернете — люди по всему миру обливались ледяной водой из ведер) была направлена на сбор средств в помощь больным БАС.

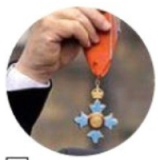
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

1. Представьте: важный момент, вы только что окончательно объяснили устройство Вселенной, всеобщий праздник, мы открываем бутылки... Какой напиток вы предпочтете?

Я люблю красное вино, оно хорошо идет к стейку с кровью.

2. Какое событие в вашей жизни вы считаете наиболее значительным?

☑ Полет в невесомости*



☐ Вручение вам ордена Британской империи

☐ Написание бестселлера**

☐ Премьеру собственного телесериала***

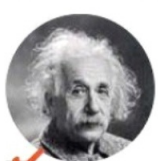
Испытать невесомость — это был потрясающий опыт. "Нулевая гравитация" прошла чудесно, перегрузки в том полете я тоже перенес без проблем. Меня не беспокоит тот факт, что я прикован к инвалидному креслу, ведь мой ум свободно путешествует по Вселенной. Тем не менее мне очень понравилось ничего не весить.

3. Какова ваша главная мечта — ну или задача?

Я хочу отправиться в космос, хочу продвигать идею пилотируемых или, лучше сказать, персональных полетов. Ведь я верю, что именно с космосом связано будущее человечества.

4. Помните, в первом вопросе мы праздновали окончательную победу космологии и разливали вино? Кто был бы самым приятным для вас гостем на этой вечеринке?

☐ Сэр Исаак Ньютон



☑ Альберт Эйнштейн

☐ Дэвид Кэмерон

☐ Дружелюбный инопланетянин

Эйнштейн. Он был не так уж хорош в математике, но обладал отменными проницательностью и смелостью, достаточными, чтобы мыслить вне рамок обыденного. Я могу лишь надеяться, что и у меня есть кое-что из этих качеств.

5. Кто ваш герой?

Галилео Галилей. Я чувствую, что у нас есть что-то общее: он полагался на свое научное чутье больше, чем на мнение большинства. И был немного бунтарем.

6. Чему бы вы хотели уделять больше времени?

☐ Работе

☐ Сну

☑ Музыке

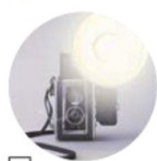
☐ Путешествиям

Музыке. По-моему, в иные моменты она лечит лучше всяких лекарств — уж как минимум оказывает прямое воздействие на нервную систему. Я наслаждаюсь музыкой и хочу слушать еще и еще.

7. Кто ваш любимый композитор?

Вагнер. Он достиг в музыке таких высот, до которых никому не добраться.

8. Что для вас самая большая награда?



☐ Слава

☑ Отцовство

☐ Ордена и титулы

☐ Деньги

Моя инвалидность не мешает мне наслаждаться жизнью, у меня трое детей. Моя семья очень важна для меня.

9. Какую черту вашего характера можно считать самой ужасной?

Упрямство.

10. В чем секрет вашего успеха?

В упрямстве.

ДИАГНОЗ МН

Психолог Рейчел Эндрю интерпретирует ответы ученого.

Стивен демонстрирует не совсем типичный для ученых уровень человечности и восприимчивости к радостям жизни. Он способен отделять одну эмоцию от другой — и наслаждаться отношениями с семьей, и достигать важных именно для него целей. Чтобы быть счастливым, нужно поддерживать крепкие отношения и при этом не забывать о собственных устремлениях.

Кроме того, и он сам, и герои, примером которых он вдохновляется, показывают: будучи отважным, бросая вызов условностям и распространенным стереотипам, можно проложить себе дорогу к успеху. Человек, прикованный к инвалидному креслу, прочувствовавший невесомость и мечтающий о полете в космос, — отличный пример того, как можно находить выход из, казалось бы, самой отчаянной ситуации. ■

*26 апреля 2007 года Хокинг испытал ощущение невесомости в полете на специально оборудованном самолете.
**Книга Хокинга "Краткая история времени" (1988 год) переведена на 30 языков, продано свыше 12 млн экземпляров.
***Шестисерийный научно-популярный фильм Stephen Hawking's Universe вышел в 1997 году, трехсерийный Into the Universe with Stephen Hawking — в 2010-м.

Знание

ТЕКСТ:
ТОМ БЭНЕМ

ЭКСПЕРТ

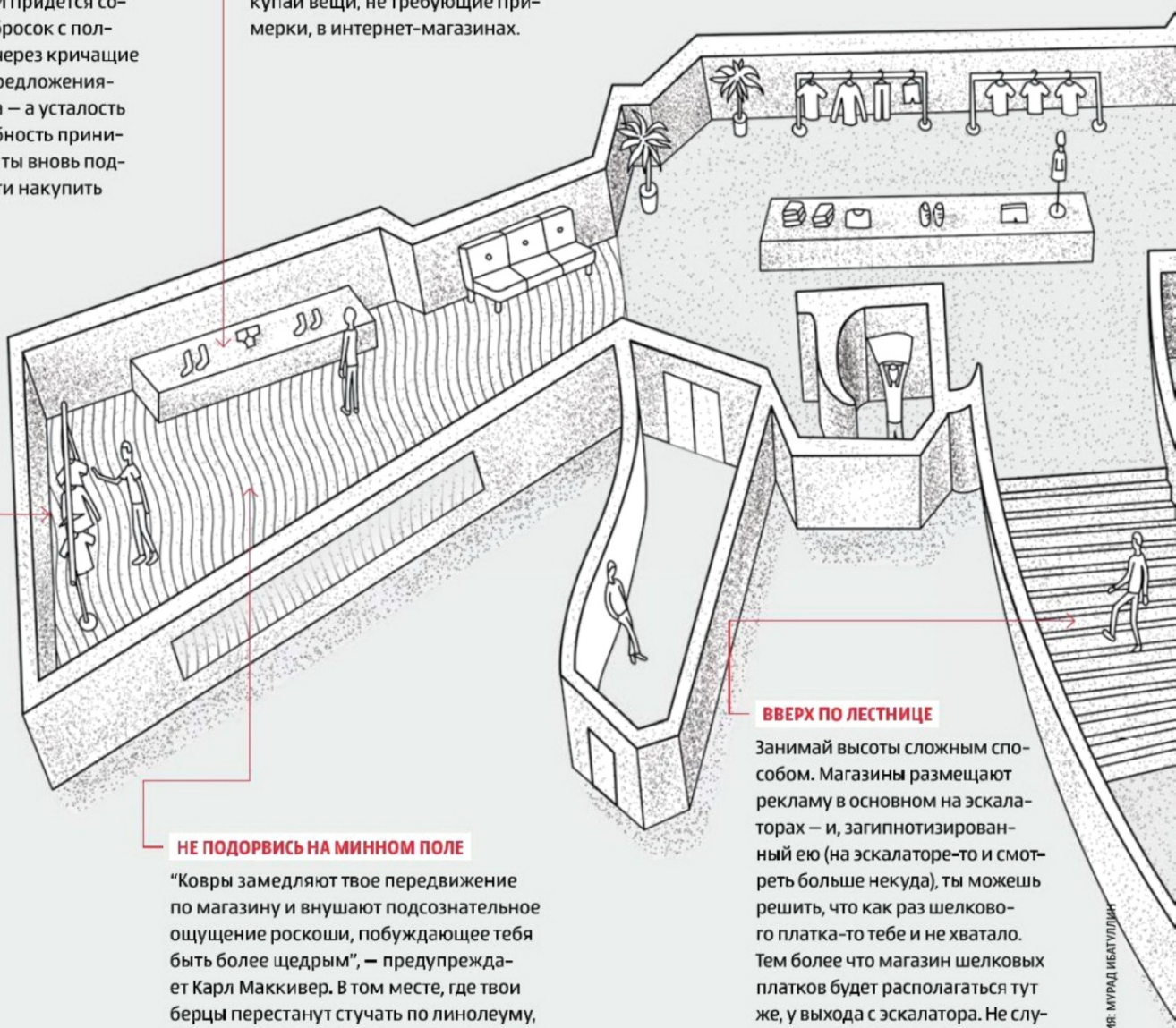
Карл Маккивер
ОСНОВАТЕЛЬ КОНСАЛТИНГОВОЙ ФИРМЫ В ОБЛАСТИ РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ VISUAL THINKING

ДВИГАЙСЯ ДАЛЬШЕ

Сразу отправляйся к самой дальней торговой точке из намеченных тобой на плане. Делая покупки по маршруту, приближайся к выходу — так, чтобы, пробив последний чек, уже через пару минут оказаться на улице. В противном случае ты обнаружишь себя со всей горой пакетов за пару километров от свободы. И придется совершать марш-бросок с полной выкладкой через кричащие заманчивыми предложениями пространства — а усталость влияет на способность принимать решения, и ты вновь подвержен опасности накупить ерунды.

ИЗБЕГАЙ ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ

Недорогие товары, такие как носки и трусы, обычно дислоцируются рядом с дорогими ловушками для дураков вроде итальянских кашемировых свитеров. Чтобы лишний раз не поддаваться искушению, покупай вещи, не требующие примерки, в интернет-магазинах.



НЕ ПОДОРВИСЬ НА МИННОМ ПОЛЕ

"Ковры замедляют твое передвижение по магазину и внушают подсознательное ощущение роскоши, побуждающее тебя быть более щедрым", — предупреждает Карл Маккивер. В том месте, где твои берцы перестанут стучать по линолеуму, будь готов к завышенным ценам.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Занимай высоты сложным способом. Магазины размещают рекламу в основном на эскалаторах — и, загипнотизированный ею (на эскалаторе-то и смотреть больше некуда), ты можешь решить, что как раз шелкового платка-то тебе и не хватало. Тем более что магазин шелковых платков будет располагаться тут же, у выхода с эскалатора. Не слушай вражескую пропаганду, поднимись по лестнице — в конце концов, ты же в бою.

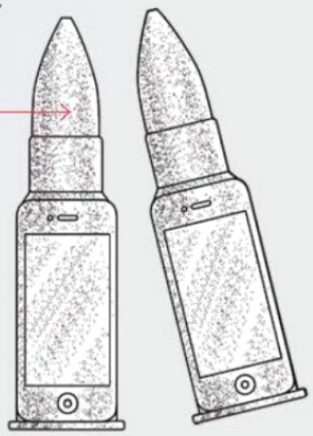
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

НЕ ТРАТЬ ВХОЛОСТУЮ

Будь на страже, солдат! Торговые комплексы разработали план, как оставить тебя без гроша, когда ты всего лишь отправишься за новой униформой. Прочти внимательно эту шифровку: она расскажет, как выполнить все свои задачи и эвакуироваться без потерь.

ПРОВЕДИ РАЗВЕДКУ

Сначала изучи объект (торговый центр) в Интернете и определи, что и где ты намерен купить. Если не поставишь четкую цель, больше вероятность, что наделаешь импульсных покупок (проще говоря, накупишь всякой яркой дребедени), утверждает Карл Маккивер. Можешь даже распечатать карту торгового комплекса. Все цели достигнуты? Выбирайся оттуда немедленно, солдат.



СОХРАНЯЙ БОЕГОТОВНОСТЬ

Товары со скидками сосредоточены около касс, чтобы застать тебя врасплох в тот момент, когда ты вроде уже выбрал вещи и снизил бдительность. Их красные ценники — это психологическая атака: ученые из Филадельфийского университета обнаружили, что мужчины склонны рассматривать такие предложения как более выгодные, в отличие от ценников на черном или белом фоне. Не переставай задавать себе вопрос — действительно ли тебе это нужно?

ЭВАКУИРУЙСЯ В НАУШНИКАХ

Магазины используют приятную музыку как оружие, чтобы расслабить тебя, создать хорошее настроение и спровоцировать на покупку. Воспользуйся своим плеером, чтобы не слышать посторонних звуков, и поставь что-нибудь из Верки Сердючки. Именно так: ученые из Университета Аалто (Финляндия) выяснили, что музыка, которая тебе не нравится, снижает вероятность необоснованных трат. Да, война — это ад, сынок.

ПРОНИКАЙ ВГЛУБЬ

Вещи, выставленные на витрине с целью заманить покупателей, в магазине обычно располагаются около входа: загляделся, захотел, зашел, заплатил... Вроде удобно, но учти, что вещи у входа — еще и самые дорогие. Так сделано, чтобы похожие (вроде) и более дешевые вещи, которые ты найдешь дальше по ходу следования, показались тебе отличной альтернативой. Сохраняй объективность.

ТЕКСТ:
ЛИЛА БЭТТИС

*Уровень угрозы

УБИЙЦА НА ЗАДНЕМ ДВОРЕ

Рак — коварный противник, он может проникнуть в тебя с помощью совершенно неожиданных агентов. Предупрежден — значит вооружен: держи список из 6 канцерогенов, с которыми ты сталкиваешься каждый день.

БЕНЗОЛЫ, ДИОКСИНЫ, СИГАРЕТЫ, ИЮЛЬСКОЕ солнце... Каждый из нас вроде знаком со списком "спусковых крючков" рака. Но картошка фри или, например, немнущиеся рубашки как оказались в этом ряду? Объясняем.

1 Картофель фри, чипсы

Акриламид

☠☠☠☠☠*

Акриламид — химикат, который используют, например, для укрепления грунта при строительстве. А еще он может таиться в картофеле фри, чипсах и даже в пончиках. "Когда богатые углеводами продукты готовят при высоких температурах, аминокислота аспарагин вступает в реакцию с сахаром, формируя акриламид", — говорит токсиколог Тимоти Феннелл. Похрустел картошечкой — все, жди мутаций в ДНК.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

"Жарь картошку фри сам, старайся при этом использовать самую низкую температуру готовки, какая вообще возможна, — советует Феннелл. — И не пережаривай продукт". А если подержать уже почищенные картофелины в воде 2 часа перед готовкой, это сократит образование акриламида аж на 50%.

2 Коричневый рис

Мышьяк

☠☠☠☠☠

Мышьяк когда-то был в арсенале любого уважающего себя средневекового ассасина. А сегодня он хранится в твоем кухонном шкафчике. Исследование, опубликованное в журнале Consumer Reports (США), показало, что рис — главный источник мышьяка в твоем рационе, причем коричневый содержит больше этого токсичного полуметалла, чем белый. Мышьяк отключает систему восстановления ДНК в твоем организме, что открывает дорогу мутациям, вызывающим онкологические заболевания.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Промывай рис перед готовкой (вода должна стекать). И купи кастрюлю побольше: используй соотношение воды к рису по крайней мере 6 к 1 вместо обычного 2 к 1. Если питаешься в ресторанах, ограничься двумя порциями риса в неделю.

ФОТО: GRANT CORNETT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: DYLAN C. LATHROP

3 Стиральный порошок

1,4-диоксан

Твой стиральный порошок удаляет пятна с одежды, но оставляет после себя токсичный химикат. В 2011 году ученые одной из групп по охране окружающей среды обнаружили в порошке 1,4-диоксан. Связь этого химиката с онкологическими заболеваниями у человека пока не доказана, но у крыс он вызывает опухоли печени. Что еще хуже, 1,4-диоксан не указывают на этикетках, поскольку это примесь, а не ингредиент.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Научись читать состав, указанный на пачке порошка: "полиэтиленгликоль", PEG, "полиэтиленоксид" либо слова, содержащие "оксинол" или "эт", говорят о том, что внутри может быть диоксан.

4 Электронные сигареты

Нитрозамины

Удивительно, насколько электронные сигареты похожи на обычные — некоторые даже могут увеличить риск онкологического заболевания. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США обнаружило нитрозамины — канцероген, содержащийся в табачной продукции, — в электронных сигаретах некоторых брендов. Управление также настаивает, что нитраты и нитриты из обработанного мяса (сосисок, тушенки и прочей вкуснятины такого рода) при контакте с желудочным соком также могут преобразовываться в нитрозамины.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Если куришь — бросай, причем быстро, раз и навсегда. Исследование Университета штата Висконсин показало, что курильщики, которые бросают постепенно, с большей вероятностью вернутся к пагубной привычке, чем те, кто бросил одним махом. Ну и не ешь сосиски в огромных количествах — лучше приготовь себе стейк с кровью.

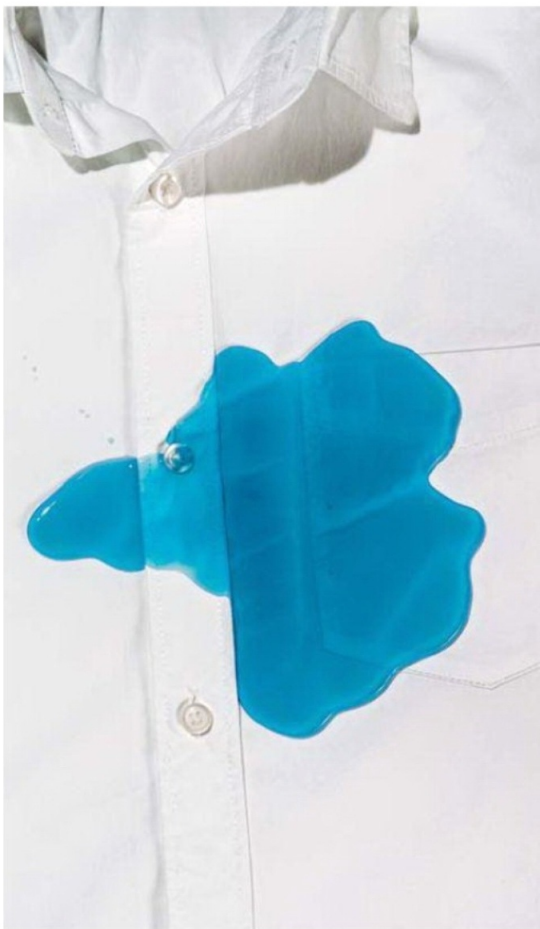
5 Одежда из немнущейся ткани

Формальдегид

Формальдегид используют для длительного хранения трупов, а еще им обрабатывают ткани, чтобы их после стирки не надо было гладить. Мертвым уже все равно, а вот живым следовало бы поберечься: есть свидетельства возникновения опухолей носоглотки из-за формальдегида.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Минимизируй контакт такой ткани с кожей, перейди на одежду, которая требует утюга и работы руками. Но если уж ты так привязался к немнущимся костюмным рубашкам, по крайней мере стирай их перед первым использованием. Даже один цикл стирки снижает выделение формальдегида из ткани на 60%.



6 Пластиковая посуда и пищевые контейнеры

Стирол

Бывший мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг призывал вообще запретить пищевой пластик как не поддающийся разложению. Добавим еще один аргумент за запрет: стирол, химическая дрянь, которая может выделяться из пластика при нагреве. Как говорится в отчете Национальной программы США по токсикологии, в отношении этого вещества есть "резонные опасения", что оно является канцерогеном для человека.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Не пей горячие напитки из пластиковых стаканчиков. Не разогревай еду в контейнерах из полистирола, особенно жирную пищу, которая может выщелачивать стирол. Как узнать, что пластиковая тара содержит полистирол? Посмотри на донышке маркировку: если в стилизованном треугольничке со стрелками стоит цифра 6, то это он и есть. ■

НАПЕЙСЯ И ПРОИГРАЙ

Алкоголь может привести к раку кожи

Клади в свою сумку-холодильник чай вместо пива. Проведенное в Германии исследование показало, что пьяный человек сгорает на солнце на 35 минут быстрее трезвенника. И вовсе не потому, что он отключился у бассейна. Алкоголь ослабляет защитную систему твоей кожи, и вот ты уже красный, как... В общем, ты понял. Про чай не забыл? Мужчин, регулярно потребляющих напитки с кофеином, рак кожи настигает реже.

ТЕКСТ:
ЮРИЙ РОНИН

ЗЛО ПРЕДКОВ

Тебе уже сильно “за”, а им давно “под” — и при этом они не прекращают тебя воспитывать, сами вытворяют невесть что, и почти каждая ваша встреча заканчивается нервами. Отношения с родителями — порой дело непростое. Как минимизировать ущерб?

ЭКСПЕРТ

Вера Серговская

ПСИХОЛОГ, ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ ОБЩЕСТВА ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ПРОБЛЕМА 1

Они пытаются тебя контролировать

Послушать твоих родителей, так ты должен звонить им по четыре раза в день, отчитываться обо всем, что с тобой происходит, и до кучи положить на полку личную жизнь, свободное время и персональную гордость. Вот тогда они будут рады!

Почему так Твои родители просто не заметили, что ты вырос. Так бывает — и даже твои залысины не убедят их в обратном. Но сам посуди: мало ли ты даешь им поводов для беспокойства? Заезжая к ним, сразу набрасываешься на еду (или, наоборот, ничего не ешь), показываешь фотки из отпуска, где ты на тарзанке сигаешь с моста... Еще бы они верили, что с тобой все будет в порядке.

Как быть Боимся, их не исправить, твои родители — профессиональные параноики. Не стоит винить в этом ТВ и тем более — игнорировать их звонки: волнение напрямую сказывается на их самочувствии. Вдохни-выдохни и примирись с происходящим как с не самой любимой работой, которая должна быть выполнена. Резко дергая за короткий поводок, на котором тебя держат, ты только удушишь себя. Растягивай его потихоньку — тогда сможешь выбрать более или менее комфортную для себя длину. Можешь, конечно, сорваться и убежать насовсем, но ты уверен, что это правильное решение?

Ценный совет Если ты устал от однообразных расспросов о еде, сне, работе, сам рассказывай о вещах, которые интересны тебе. Со временем это превратит ваше общение из неприятной обязанности в сносный диалог. Ну сам посуди, где ты еще получишь столько немотивированного внимания к своей персоне?

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 1Б; ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх, вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1; ТРЦ Сіті-Центр, пр-т Маршала Жукова, 2, 1-й поверх.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7. **СІМФЕРОПОЛЬ:** Євпаторійське шосе, 8, БК Меганом. **ЗАПОРІЖЖЯ:** пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777**

Комментарий психолога "Если ты не испытываешь острого желания играть в догонялки с родителями, не провоцируй у них тревогу: не пропадай из поля зрения надолго, не нарушай договоренностей — словом, делай все то, что ты делаешь в общении с деловыми партнерами. И главное, проявляй ответное участие: узнай, как прошел день, как настроение. В глубине души родители ждут от тебя подтверждения, что по-прежнему важны для тебя. Другой вариант: попробуй обеспечить родителей хобби. Выспроси, чем бы они хотели заниматься, и одари их необходимым. Йогой? Флористикой? Рыбалкой? Это не только избавит тебя от праздных звонков, но и даст им несколько лишних лет жизни".

ПРОБЛЕМА 2

Ты пытаешься контролировать их

Твои родители живут неправильно: тратят время и деньги впустую, не учатся новому, смотрят телевизор, вскапывают огород (в их-то возрасте!), да еще и отказываются лечиться. Как дети, ей-богу. Ну и за кем нужно присматривать, скажи на милость?

Почему так Ну ты-то, конечно, лучше знаешь, как жить! Пишем без иронии: твое понимание происходящего уже давно опережает их. Ты следишь за правильными новостями, осваиваешь новейшие технологии, читаешь прогрессивные журналы. Они едва ли могут похвастаться тем же — и кажутся тебе большими и упрямыми детьми, причиняющими массу неприятностей — в первую очередь себе самим. Более того: они не желают этого признавать и не прислушиваются к твоим увещеваниям.

Как быть Главное, не принимай все это на свой счет — они ведут себя так не потому, что хотят напакостить лично тебе (ну разве что тебе доподлинно известно, что их мишень — ты). Старость, как говорится, не радость: они ощущают это на себе, и настроение от этого, поверь, не улучшается. А ты-то самый близкий их человек — вот и получаешь все цветочки и ягодки их причудливого характера. В общем, запомни: их нельзя переделать, но с ними можно договориться.

Ценный совет Если тебе нужно донести до папы/мамы какую-то важную мысль (сходи к врачу! не таскай картошку на себе! хватит копить пустые банки! перестань тратить деньги на эту ерунду!), найди соратников, ибо один в этом поле — не воин. Брат, сестра, дядя, тетя, жена, друзья семьи — чем больше людей присоединятся к твоим пожеланиям, тем больше шансов, что они будут выполнены.

Комментарий психолога "Чтобы както повлиять на ситуацию, нужно понять ее причину. Предположим, твоя мама не придает значения настойчивым просьбам обратиться к врачу. Возможно, она просто не хочет замечать свою болезнь так же, как не хочет замечать своего солидного возраста. Или наоборот, подает тем самым "сигнал бедствия", потому что чувствует себя одинокой (дескать, зачем мне лечиться, кому я нужна?). Или не хочет нагружать тебя своими проблемами. Спокойный разговор двух взрослых людей (ты и она) поможет тебе выяснить, почему она уходит в отказ. Как правило, дело оказывается все в том

ТЫ ВИНИШЬ ИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ

Непозволительная роскошь — пенять на других. Ты мог бы быть кларнетистом-виртуозом ("не забери вы меня из музыкалки"), выбиться в президенты или жить на необитаемом острове и питаться шоколадом. Но ты этого не сделал. Ты, а не они.

Родителей можно упрекать в чем угодно — в конце концов, ты же не просил тебя рожать, ну? Однако повторим: твое недовольство — давно уже твои собственные неприятности. Поэтому — выдохни. В конце концов, ты не худший пример для окружающих, так? Поверь, твои родители сделали для тебя куда больше, чем ты думаешь, и за это уже стоит быть благодарным. По крайней мере они не назвали тебя Спиридоном — а остальные проблемы точно можно пережить.

Психолог Вера Сергеевская резюмирует: "Печально, но факт: детские обиды могут оставаться в душе всю жизнь, несмотря на развитый интеллект и богатый жизненный опыт. Способность воспринимать родителей как реальных людей с неизбежными слабостями и ошибками и есть индикатор внутренней зрелости". В общем, определяйся: либо ты взрослый мужик, который решает насущные проблемы и не дует щеки на то, что навсегда осталось в прошлом, либо ты подрастающее поколение, которое пытается найти себя в жизни, опираясь на хрупкие плечи стариков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

же: любая мать до последнего хочет чувствовать себя полезной. Найди для нее небольшое место в своей взрослой жизни, дай понять, что она тебе нужна — и нужна здоровой".

ПРОБЛЕМА 3

Ты оказался меж двух огней

Подружить маму с женой, познакомить ваших родителей, привезти к ним ребенка на выходные — да мы поражаемся твоей смелости! Каждая из этих ситуаций таит в себе тонны потенциальных опасностей — и крайним при любой из них станешь ты сам.

Почему так Исследования показывают, что матери гораздо больше переживают, когда сын женится, нежели когда дочь выходит замуж. И переживания не рассеиваются с утренним туманом. Ссора мамы с невесткой, избалованный бабушкой ребенок, конфликт поколений и полное презрение к твоим воспитательным талантам — про все это уже не раз снимали кино, и в лучшем случае это была комедия положений. Причина проста: ты уже самостоятельный, родители — еще самостоятельные, ты самоутверждаешься, они не желают, чтобы их списывали со счетов (у них же опыта больше!), и вот уже атмосфера в доме рождает гром и молнии. Жена недовольна, мама делает вид, что все хорошо. Да еще и женскую ревность сюда добавь.

Как быть Во-первых, с началом конфликта ты должен внутренне принять чью-то сторону (но никогда не озвучивай своего решения вслух в присутствии всех участников драмы). Во-вторых, разберись в конкретных причинах сложившейся ситуации. Если твои родители явно делают что-то не так, проведешь с ними воспитательную беседу потом, а перво-наперво погаси возможные последствия. Разведи спорщиков по углам ринга (развези по домам) и не дай ссоре замкнуться на тебе: костей не соберешь! После того как статус-кво будет восстановлен, можешь переговорить с родителями с глазу на глаз.

Ценный совет Если ситуация действительно обретает опасный оборот (и это касается любых споров, не только с членами семьи), постарайся отчетливо произнести, что ты не знаешь, кто прав, а кто виноват, но считаешь должным прекратить этот конфликт. Подобный "голос разума" может подействовать на спорщиков отрезвляюще.

Комментарий психолога "Если твои ближайшие родственники конфликтуют друг с другом, значит где-то ты дал маху (ты и только ты). Твоя главная задача — быть умнее всех и организовать все так, чтобы не возникало ситуаций, в которых, например, твоя мама могла бы конкурировать с твоей женой (готовка, воспитание детей, забота о тебе). Продумай схемы, мягко распредели обязанности. А если это невозможно (вы живете одной большой недружной семьей), хотя бы не отдавай явного предпочтения одной из сторон. Компромисс — вот твое кредо на ближайшее будущее". ■

Men'sHealth

ТЕЛЕФОН ПОДПИСКИ: 390-58-66

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ НА ГОД И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Оплати онлайн на сайте menshealth.com.ua/podpiska

2. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01054, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал "Men's Health Украина"
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539, ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс ..... Область .....
Город .....
Дом ..... Квартира ..... Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. *Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**

вид платежа	сумма
☐ подписка на 6 месяцев	174,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	278,40 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**

вид платежа	сумма
☐ подписка на 6 месяцев	111,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	177,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины. В стоимость редакционной подписки включена стоимость почтовой доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине. При получении заявки и оплаты до 01 числа доставка журналов осуществляется со следующего месяца.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

2

ВО СТОЛЬКО РАЗ СОКРАЩАЕТ ЧИСЛО ЧИТАТЕЛЕЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЙ КНИГИ КАЖДОЕ УРАВНЕНИЕ В НЕЙ. ТАК СКАЗАЛ СТИВЕН ХОКИНГ В "КРАТКОЙ ИСТОРИИ ВРЕМЕНИ". ДРУГИЕ ПРАВИЛА ХОКИНГА ИЩИ

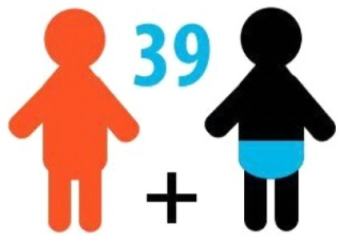
НА СТР. 50

42%

МУЖЧИН ПОКУПАЮТ ОДЕЖДУ ПО СВОЕМУ ВКУСУ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О КОМФОРТЕ И ЛИШЬ 28% — ОРИЕНТИРУЯСЬ НА МОДУ. ГИД ПО БЫСТРОМУ И УМНОМУ ШОПИНГУ НАЙДЕШЬ НА СТР. 52

АЛКОГОЛЬ

20% ДЕВУШЕК УПОТРЕБЛЯЮТ ЕГО БОЛЬШЕ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТВОЯ ПОДРУГА ЛЮБИТ ВЫПИТЬ, СМОТРИ НА СТР. 42



1/3

ГРАЖДАН В ВОЗРАСТЕ ДО 39 ЛЕТ ЖИВУТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ. КАК ВЫЖИТЬ В ТАКОЙ ОБСТАНОВКЕ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 56

1859

ПЕРВЫЙ В США СЛУЧАЙ ОПРАВДАНИЯ УБИЙЦЫ, ДЕЙСТВОВАВШЕГО В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА, — КОНГРЕССМЕНА ДЭВИДА ЭДГАРА САЙКЛСА, ЗАСТРЕЛИВШЕГО ЛЮБОВНИКА СВОЕЙ ЖЕНЫ. ВСЕ О ВРЕМЕННОМ ПОМЕШАТЕЛЬСТВЕ ЧИТАЙ

НА СТР. 48

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

ЗАКАЧАЙ на ПЛАНШЕТ

ТЕПЕР І ANDROID-ДОДАТОК!

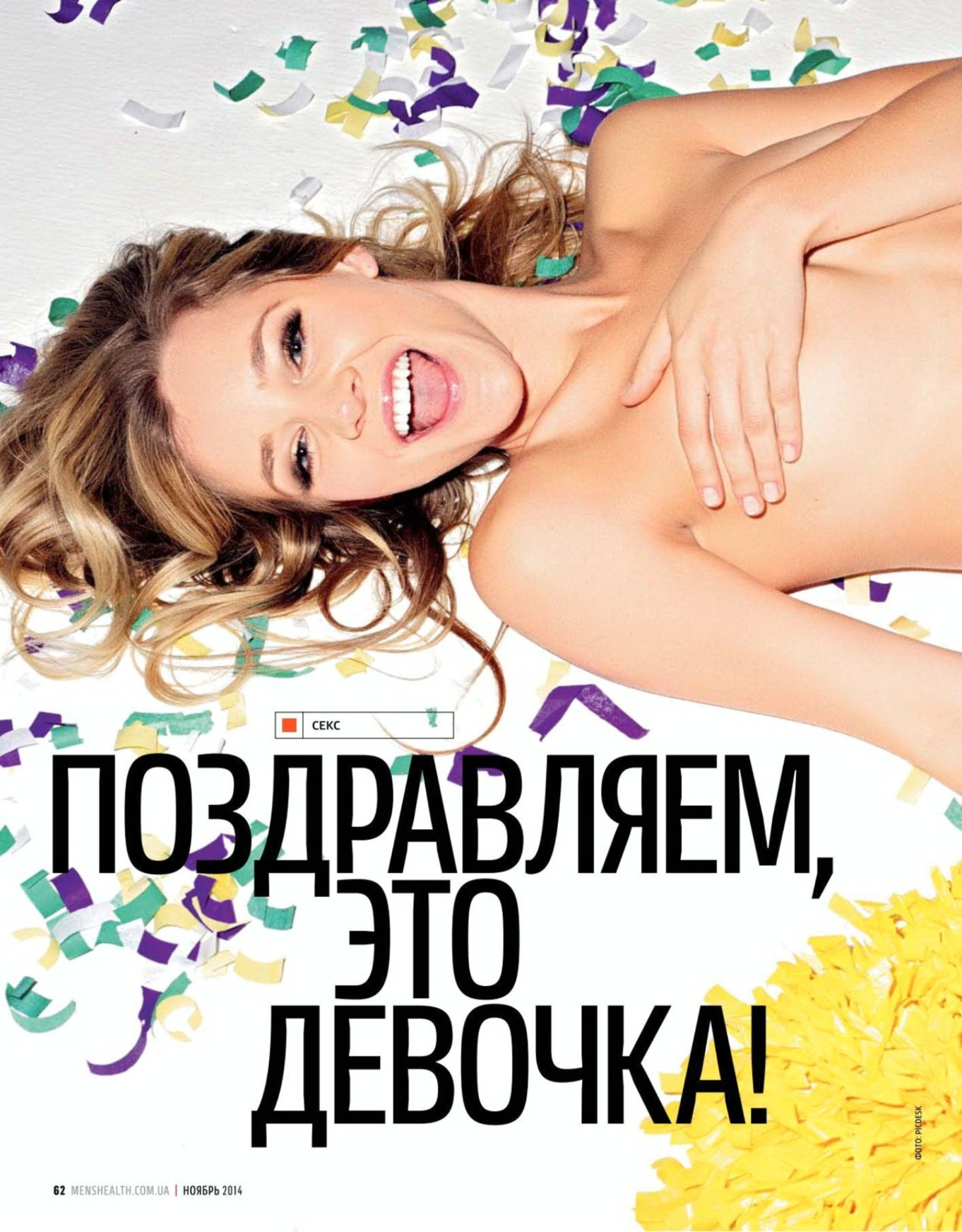
додатково ти отримаєш:

Доступно в AppStore

ДОСТУПНО НА Google play

Назва додатку – «National Geographic Україна»

NATIONAL GEOGRAPHIC UKRAINIAN EDITION



СЕКС

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ЭТО ДЕВОЧКА!

ФОТО: PICDESK

ОЧЕРЕДНОЙ МЕЖПОЛОВОЙ ПАРАДОКС: НА СЛОВАХ МУЖЧИНЫ ЦЕНЯТ В ЖЕНЩИНАХ НЕИСПОРЧЕННОСТЬ И ЧИСТОТУ, НО ПЕРСПЕКТИВА СТАТЬ ПЕРВЫМ У ДЕВУШКИ ЗАЧАСТУЮ РОЖДАЕТ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ И СОМНЕНИЙ, НЕЖЕЛИ РАДОСТИ И ЭНТУЗИАЗМА. ПОДГОТОВИТЬ ТЕБЯ К ИЗБАВЛЕНИЮ ПАРТНЕРШИ ОТ ДЕВСТВЕННОСТИ ВЗЯЛАСЬ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР MH АРИНА ВИНТОВКИНА.

ЭКСПЕРТ

Евгений Кульгавчук

ВРАЧ-СЕКСОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПСИХИАТР

Не очень хорошая идея №1

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВОЗЛОЖЕННОЙ НА ТЕБЯ МИССИИ

Принято считать, что лишение девушки девственности — процедура ответственная и абы кому ее обычно не доверяют. Дескать, для этого непременно должны быть долгоиграющие отношения и чуть ли не нотариально заверенная расписка, что впоследствии кавалер готов жениться. Вероятно, это, а также перспектива обнаружения тем же вечером на пороге своего поместья сердитого отца обесчещенной девицы и дюжины ее угрюмых братьев, заставляет некоторых мужчин с осторожностью относиться к девственницам. Вплоть до того, что порой парни экстренно покидают поле боя, даже не попытавшись свершить предначертанное. Теоретически ты, конечно, волен распоряжаться своим членом по собственному усмотрению. И едва ли кто-то вправе осуждать тебя, если ты не захочешь связываться с невинной девицей, осознав, что морально или физически не готов к таким сложностям. Но когда ты будешь взвешивать все за и против, имей, пожалуйста, в виду, что отказ — это почти всегда удар по женской самооценке и прародитель вредительских комплексов и загонов. Девушка может начать воспринимать свою девственность как некий фатальный изъян типа третьего соска или целлюлита на коленках, который якобы делает ее абсолютно сексонепригодной. И если ты опасаешься прежде всего, что не покажешь высокий класс в постели с девственницей, то поверь мне на слово: в первую очередь в интересах женщины не быть отвергнутой в самом начале восхождения на эротический Олимп. А к "высоте" мы тебя подготовим.

> Мне тогда было 17. Игорю лет на 6 больше. Мы встречались чуть больше месяца, и я как-то сразу внутренне поняла, что хочу в первый раз заняться сексом именно с этим человеком. Было в нем что-то такое... манящее. При этом я не очень представляла, как дать ему понять, что я еще девочка, и нужно ли это делать вообще. Не то чтобы скрывала. Просто не представилось удобного случая.
>
> И вот, значит, мы в кровати. Ласки, поцелуи. Все вроде идет как надо. И тут я тихонько говорю: "Только, пожалуйста, аккуратнее. У меня этого еще ни разу не было". Игорь отреагировал так, словно я сообщила ему, что вообще-то на самом деле я — мужик. Буквально выпрыгнул из кровати и тут же начал одеваться. Твердил что-то про то, что якобы не готов, не имеет права и вообще не возьмет грех на душу. А потом взял и ушел. Кому-то, может, его поступок и показался бы проявлением благородства. Но мне было обидно до слез! В итоге девственности я лишилась в 22 года с однокурсником, с которым мы толком даже и не встречались. Просто напились и переспали. А когда он понял, что именно произошло, — было уже поздно". **Ира, 27 лет**

Хорошая идея

ПОЗВОЛИТЬ ЕЙ ВЫБИРАТЬ И РЕШАТЬ САМОЙ

"Этапы психосексуального развития подразумевают платонический, эротический и, уже на их фундаменте, сексуальный компонент, — теоретизирует Евгений Кульгавчук. — Поэтому для сексуального здоровья женщины лучше, если она теряет девственность с любимым человеком, а не с анонимным дефлоратором". Так что да, никто тебя не станет критиковать, если ты откажешься срывать бутон невинности девушки, с которой вы познакомились два часа назад в клубе. Другое дело, когда вы встречаетесь какое-то время, симпатизируете друг другу, пускай и не имея амбициозных планов вместе встретить пенсию и Паркинсона. Почему бы, спрашивается, и нет?

По своему опыту могу сказать, что современные девушки — народ прагматичный и эмансипированный. И многие из них относятся к утрате невинности, как к сдаче ВНО: ответственно, волнительно, но через это нужно пройти. Поэтому зачастую главное требование к кандидату на роль дефлоратора — чтобы нравился, вызывал доверие и был опытным. Именно это (а не заверения в любви до гроба и папенькино благословение), как правило, становится необходимым и достаточным минимумом. Если ты сам не считаешь себя идеальным претендентом на роль первопроходца, ничто не мешает ей считать тебя таковым.

Не очень хорошая идея №2

УГОВАРИВАТЬ И РАЗВОДИТЬ

А есть и те, кто искренне полагает, что сама, по собственной воле, девственница ни в коем случае не согласится расстаться со столь ценным "аксессуаром". Поэтому, мол, задача настоящего доминантного самца — настаивать, уламывать, разводить и всячески подталкивать девиц ко взрослой жизни. Такие озабоченные орангутаны порой не гнушаются спекулировать на хорошем к себе отношении. Дескать, "если любишь — отдайся", "ты же знаешь, что мужчинам это нужно", "ну что ты ведешь себя как динамщица" (это, кстати, цитаты одного особо ретивого претендента конкретно на мою невинность).

Скажу как есть: иметь дело с товарищами, которые пытаются при любой возможности залезть тебе в трусы, не принимая в расчет, что ты, возможно, еще не готова, чертовски утомительно, неприятно и вообще унизительно. Девушка неизбежно начинает чувствовать себя олененком Бэмби, загнанным в угол стаей голодных волков. И чем больше мужчина настаивает, тем активнее потенциальная партнерша сопротивляется. А те, кто сдаются, чувствуют себя "жертвами", что может изначально задать неверный тон всей последующей сексуальной жизни женщины.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Есть одно условие к пункту 1: о том, что ты невинна и готова расстаться с этим "багажом", парню следует сообщить еще до того, как он стянет с тебя трусы. В конце концов, это форма вежливости. Как известно, стандартная реакция мужиков на внезапный стресс — "бей или беги". Представь: парень собирался оттянуться на дискотеке с пивком (читай — перепихнуться с симпатичной барышней), а оказался на олимпийском льду, вокруг — финал соревнований, и ему надо исполнить произвольную программу. А он-то и на коньках ни разу не стоял (читай — не спал с девственницей). Любой бы сбежал, просто от неожиданности.

Хорошая идея

ПОРЕПЕТИРОВАТЬ

В идеале вы впервые должны увидеть друг друга без трусов не в день прощания с девственностью, а несколькими эпизодами ранее. "Любовники должны иметь возможность "привыкнуть друг к другу" и в области половых органов, — поясняет Кульгавчук. — Например, это может происходить в виде игры с полувведением головки полового члена или доведения девушки до оргазма посредством клиторальной стимуляции".

По поводу игр с полувведением — будь осторожнее. Во-первых, девственная плева обычно располагается на глубине 1–3 см, так что есть шанс не рассчитать степень погружения. И тогда генеральная репетиция обернется полноценной премьерой. Во-вторых, девственницы — народ зачастую мнительный и пугливый. Чересчур энергичные манипуляции в области паха могут быть восприняты как попытка исподтишка заняться с ней настоящим сексом. Так что, увидев тень тревоги на лице девушки, не поленись дать понять партнерше, что нет, ты ничего такого не замыслил, полностью себя контролируешь и просто хочешь сделать ей приятно и полюбоваться ее грудью без лифчика.

К слову, комплименты, адресованные интимным областям, — обязательный элемент подготовительного этапа. Не исключено, что ты станешь первым мужчиной, которому доведется увидеть девушку голой (ее гинеколог и физрук не в счет). И с твоей стороны было бы очень мило и уместно рассказать о том, как она головокружительно хороша и сексуальна, чтобы герлфренд не парилась хотя бы на этот счет, когда вы перейдете к совокуплению.

Не очень хорошая идея №3

ГОТОВИТЬСЯ К СТРАШНОМУ

В коллективном бессознательном прочно засел вредительский стереотип, что устранение девственной плевы непременно должно сопровождаться страшными муками и кровопотерями со стороны женщины. Не удивлюсь, если выяснится, что подобные мифы распространяет некая анонимная секта антисексуалов, члены которой мечтают заставить человечество в принципе отказаться от интимной близости и ввести моду на размножение почкованием. Верить таким мифам, заморачиваться на них и заранее настраиваться на то, что все будет трудно, долго и со слезами, — почти гарантированно обречь себя на все вышеперечисленное.

Во-первых, потому что твоя нервозность непременно передастся партнерше, которая и без того неспокойна. И вместо того чтобы расслабиться и получать причитающееся ей удовольствие, она начнет стрессовать, зажиматься, в результате чего вам обоим будет сложнее. "Нужны позитивные, а не тревожные ассоциации, — комментирует сексолог. — Кроме того, высокая степень возбуждения девушки в прелюдии обеспечит выброс эндорфинов, которые сами по себе являются болеутоляющими средствами".

Во-вторых, ожидание худшего может драматично сказаться на том, сколь уверенно будет стоять твое орудие любви. А дефлорировать девушку вялым членом — все равно что чистить уши вареной макаронной. "Важно понимать, что требования к эрекции в этот момент несколько повышенные", — напоминает эксперт Кульгавчук.

> До Саши я встречалась с одноклассником, который, как и я, был девственником. Он постоянно уговаривал меня сделать это, упрашивал, а порой даже давил на жалость. Типа того, что все его друзья уже "да", а он все еще "нет". И чем больше он ныл, тем противнее мне становилось. В итоге мы расстались, о чем я, помнится, нисколько не жалела.
>
> С Сашей — моим первым мужчиной — мне, прямо скажем, повезло. Он был сильно старше. Мои 17 против его 28 лет. Зрелый, понимающий дядька, который так прямо и сказал: "Когда решишь, сама дай мне знать, что готова остаться на ночь". Хотя это не мешало нам целоваться часами и заниматься петтингом. При этом он никогда не подталкивал меня к сексу и не жаловался на то, что у него уже яйца болят, а я никак не пытаюсь облегчить его положение. А когда я наконец-то решилась, то просто написала Саше эсэмэску: "Хочу остаться у тебя сегодня на ночь". Забавно, что он еще уточнил: "А ты уверена?" И разумеется, в нашу первую ночь он расстарался по полной: свечи, шампанское, был очень ласковым и аккуратным. Короче, идеальный сценарий. Всем бы такой первый раз". **Даша, 25 лет**

Хорошая идея

ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ПРОЦЕСС МОЖЕТ И НЕ ПРЕДПОЛАГАТЬ КАКОГО-ЛИБО ДИСКОМФОРТА

Женщины отличаются друг от друга не только овалом лица и формой мочек ушей, но и строением девственной плевы. И даже у опытных дефлораторов едва ли обнаружатся в коллекции две идентичные истории лишения невинности.

Говорят, самый простой способ избавиться от страха — это взглянуть ему в лицо. Поэтому предлагаю совершить небольшую экскурсию в недра женского тела. Итак, сам по себе гимен (так на жаргоне людей в белых халатах называется девственная плева) состоит из соединительной ткани, в которую вплетены мышечные волокна, кровеносные сосуды и нервные окончания. Чем больше нервных окончаний, тем более мученические выражения лица будет строить партнерша. А от количества кровеносных сосудов, соответственно, зависит, почувствуешь ты себя в роли Ганнибала Лектора или нет. В качестве приободрения могу сказать, что препятствие, которое будет стоять у тебя на пути, почти никогда не представляет собой цельноскроенный предмет. Обычно в девственной плеве еще до твоего вмешательства имеется одно или несколько отверстий. Их количество и диаметр — тоже вопрос женской анатомической индивидуальности и твоего везения.

К сожалению, как мы все понимаем, определить на глаз, каким именно типом гимена укомплектована девушка, не представляется возможным. Так что это всегда лотерея.

Но при этом есть шанс сорвать джекпот: так, мужчинам с чистой, как слеза младенца, кармой достаются девушки, у которых в принципе отсутствует девственная плева. Да, и такие не часто, но все же встречаются в природе. "Аплазия гимена — явление достаточно редкое. Примерно один случай на 1000", — уточняет сексолог.

Но было бы неправильным сказать, что все зависит исключительно от комплектации твоей партнерши. "На высокой степени возбуждения и при правильной тактике со стороны мужчины половина женщин может почти и не заметить, как произошла дефлорация", — отмечает Евгений Кульгавчук.

Первым у меня был парень, с которым мы до этого встречались где-то полгода. Притом что у него уже был опыт по этой части, он великодушно решил подождать, пока я “дозрею”. Начитавшись ужастиков в Интернете, я мысленно готовилась, что кровищи будет, как после полостной операции. Он, видимо, ждал примерно того же. Поэтому, когда все наконец-то произошло, а простыни так и остались чистыми, юноша был явно обескуражен и, по-моему, даже оскорблен. По крайней мере он не постеснялся уточнить, а точно ли он у меня первый. Я девушка гордая, оправдываться не стала. К тому же я действительно понятия не имела, как развеять его подозрения. Поэтому постаралась поскорее отчалить домой. Вечером того же дня на нижнем белье обнаружились какие-то розоватые выделения. Но мне показалось странным бежать к парню и размахивать перед ним трусами с “доказательствами”, лишь бы он не считал меня лгуньей”. **Инга, 21 год**

Не очень хорошая идея №4

ЧЕРЕСЧУР ТОРОПИТЬСЯ ИЛИ, НАОБОРОТ, МЕДЛИТЬ

Лишать девушку девственности — не то же самое, что выдирать больной зуб (“рывок — искры из глаз — сплюньте в раковину”). И в своих мемуарах женщины, которых в их первую ночь обделили прелюдией, наверняка выскажутся о сексуальном дебюте критически, возможно, даже матом. “Грубость, боль могут привести к сексуальным расстройствам у женщины, — предупреждает сексолог Кульгавчук, — от аверсии до аноргазмии и вагинизма. А нежность, забота, доверие, безусловно, окрыляют и раскрывают женщину”. Имей в виду, что посткоитальный поцелуй в лоб и ободряющее “Ты молодец, даже не плакала” проявлениями заботы не считаются.

Другая крайность — продвигаться лилипутскими шагами, вводя член постепенно и попутно комментируя при этом каждое свое движение. Насколько я могу судить, все эти “Я рядом. Я на пороге. Я вошел. Продвигаюсь дальше и т.д.” мужчины произносят из лучших побуждений — чтобы партнерша меньше нервничала, получив исчерпывающую информацию о механике происходящего. Но на практике ты, скорее, добьешься прямо противоположного эффекта. Девушка может воспринять твою болтовню как признак неуверенности. Дескать, ты сам не особенно понимаешь, что творишь, и тайком подглядываешь в конспект. Да и напряжение, нарастающее с каждым преодоленным тобой сантиметром, заставит партнершу почувствовать себя Юрием Гагариным на борту космического корабля “Восток”.

> Теоретически я была не против переспать с Вадимом. Но предпочла бы сделать это в более подходящем месте, а не в общежитии, куда мы пришли типа "попить чаю и согреться". Запах грязных носков и мивины, продавленный матрас — короче, та еще романтика. При этом Вадим безостановочно шутил, видимо, пытаясь меня морально поддержать. Но юмор был абсолютно тупой. Сказать перепуганной девушке: "Да не бойся ты. Солдат ребенка не обидит" — это как, нормально вообще? А потом в дверь начал ломиться его сосед с криками: "Ну что вы там, долго еще?" и "Вадос, поднажми!" — и мои мечты о незабываемой первой ночи окончательно испарились". **Вера, 31 год**

И раз уж мы заговорили о неподобающем поведении, то сообщать о том, что ты готов совершить рывок и вот буквально сейчас наступит момент истины, я бы на твоем месте тоже не стала. Услышав "Внимание, вхожу!", герлфренд подумает: "Ой, мамочки!", непроизвольно сожмется и превратится в один сплошной комок нервов.

Хорошая идея

ВСЕ ПРОДУМАТЬ И ПРЕДУСМОТРЕТЬ

Импровизация хороша при поступлении в театральный институт, а дефлорацию все же лучше планировать и готовить заранее. Будет неплохо, если местом действия станет не лестничная площадка или заднее сиденье авто, а все-таки нормальная человеческая квартира, где есть кровать и душ и куда не нагрянет никто лишний в самый ответственный момент. Это с возрастом и опытом женщины начинают гнаться за экстримом и новизной, а в первый раз нам нужно, чтобы все было цивилизованно и по возможности красиво.

Кроме того, запасись лубрикантом. У девственниц естественная смазка выделяется в гомеопатических дозах, а сухость вам совершенно ни к чему. Проблемы со скольжением могут обернуться микротравмами на слизистой и дополнительными неприятными ощущениями, никак не связанными непосредственно с разрывом девственной плевы. Средства контрацепции — они тоже на твоей совести. И мозг должен был подсказать тебе: не доверяй россказням о том, что в первый раз забеременеть нельзя. Можно, еще как! Презерватив (оптимальный вариант, только не забудь плеснуть на него побольше смазки) или спермицидные кремы и гели (обеспечивают дополнительное скольжение, но не решают вопрос ЗППП) обязаны в нужный момент появиться на авансцене.

Предварительные ласки, поцелуи, тактильные и словесные нежности (короче, весь комплекс разогревочных мероприятий) должны быть отработаны тобой без намека на халтуру. Как мы помним, суть и смысл всех этих хождений вокруг да около — чтобы партнерша была максимально возбуждена и минимально фрустрирована. Когда девушка дойдет до нужной кондиции, просто направь свое стенобитное орудие в эпицентр событий. Рукой направь, чтобы точно не попасть куда-нибудь решительно не туда, что в случае с невинной девицей, у которой все узко и не эластично, и в связи с общей сумбурностью происходящего — вполне реалистичный сценарий. Упершись в нечто плотное и не особенно гостеприимное (это и будет девственная плева), решительно, одним движением проскользни внутрь. Преодолев самый важный рубеж, аккуратненько продвигайся дальше, стараясь во время фрикций лишний раз не выныривать из партнерши. По поводу оптимальной позы, в которой следует превращать девушек в женщин, мне доводилось слышать разные мнения. Кто-то считает, что в коленно-локтевой открывается максимальный обзор, а значит, меньше шансов случайно угодить куда-нибудь мимо. Другие агитируют за "наездницу" — якобы девушка может контролировать глубину погружения и командовать парадом. Но если хочешь знать мое мнение, то первая конфигурация психологически не особо комфортна для неопытной девушки (ассоциации с представителями животного мира неизбежны). А поза "женщина сверху" чересчур обязывающая: девица только вступает в сексуальную жизнь, можно сказать, еще топчется в парадном, а ты вешаешь на нее ответственность за удачный исход операции. "Лучше всего подойдет гинекологическое положение", — считает сексолог Кульгавчук, что следует понимать как призыв принять миссионерскую позу. Тут тебе и обзор, и контроль за происходящим, и возможность придержать партнершу за бедра или для пущего комфорта подсунуть ей под попу маленькую подушечку либо сборник стихов Ахматовой. Кроме того, будучи сверху, ты окажешься в непосредственной близости от ее лица и точно не пропустишь момент, когда она скомандует: "Стоп! Я передумала!" — либо, наоборот, разразится слезами благодарности и облегчения. ■

УК ТЕБЕ УКАЗ

Чуть не забыли! Если судьба привела в твою постель девственницу, не забудь заглянуть в ее паспорт и выяснить точный год рождения. Где, в соответствии с отечественным законодательством, проходит граница между "можно", "рискованно" и "нельзя ни в коем случае!", а также при каких условиях ты можешь оказаться на скамье подсудимых, мы расспросили Александра Арутюнова, доктора юридических наук. Вот его адвокатская речь.

■ Так называемый возраст согласия в нашей стране — 16 лет. То есть если, например, парень и девушка, оба достигшие 16-летнего возраста, вступили в добровольную половую связь, то ни о какой уголовной ответственности и наказании не может быть и речи.

■ При этом любая, даже добровольная, половая связь с лицом, не достигшим 14-летнего возраста, или совершение в отношении него развратных действий строжайше запрещены и в любом случае (!) считаются изнасилованием при условии, что насильник (любого пола) достиг 14-летнего возраста.

■ Если одному из участников союза от 14 до 18 лет, а второй старше 18, такая связь также влечет для последнего уголовную ответственность в случае, если первый, по результату экспертизы, не достиг состояния половой зрелости (да, бывает и такое).

■ В том случае, когда в половую связь на добровольных началах вступают подростки в возрасте от 14 до 16 лет, уголовная ответственность старшего по возрасту при этом невозможна.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ **ГЛАВНЫЕ БОИ ЖИЗНИ П**

НЕ ПРОПУСТИ — И В ТВО

ЛУЧШИЕ БОЙЦЫ

ЧЕТЫРЕ

ЗА ТЕЛО

MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

О ВЕРСИИ MEN'S HEALTH ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ОЕМ ОРГАНИЗМЕ ТОЖЕ!

ТЯЖЕЛОГО ВЕСА

БИТВЫ

НЕ ЖДИ ЛЕГКОЙ ПРОГУЛКИ — ЭТО БУДУТ ЧЕТЫРЕ ДОЛГИХ И ГРЯЗНЫХ БОЯ, ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ПОСМОТРИМ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ НОКАУТИРОВАТЬ СВОИ БОЛЕЗНИ.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМС УИТТС

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TIMBA SMITS

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ ★ СКОРО! ДРАКА В ЖИВОТЕ ★ ★ ★ ★

ЖИР VS* ОРГАНЫ

БОЙ №1

* от латинского versus – против

УСТОИТ ЛИ ЧЕМПИОН В СУПЕРТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ?

Нутряной (или правильнее — висцеральный) жир — о да, это не тот боец, который идет напролом. Он отвлекает внимание финтами, пока ты объедаешься сосисками. Вроде ничего опасного, а жир в это время оборачивается вокруг внутренних органов и наносит два своих коронных удара. Ты падаешь на настил ринга с диабетом или болезнью сердца. В арсенале у противника есть еще один маневр: исследование, опубликованное в журнале Cancer Prevention Research, показало, что висцеральный жир повышает риск заполучения рака кишечника.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

3 УДАРА, ЧТОБЫ ЕГО УЛОЖИТЬ

"Ты станешь здоровее, если уберешь именно нутряной жир, а не просто уменьшишь объем талии, избавившись от подкожного!" — кричит перед началом боя кардиохирург Радж Джатли. Будь активен: чтобы твое нутро не заплывало жиром, ученые советуют пробегать не меньше 19 км за неделю на 80% от максимальной частоты пульса.

Ага, твой противник "поплыл", теперь не отпускай его. Примени другую стратегию: займись трекингом. Исследователи из Лейденского университета в Нидерландах обнаружили, что этот вид нагрузки повышает скорость, с которой твое тело может сжигать нутряной жир.

Последний раунд. Ну что ж, смотришься ты отлично. Но будь предельно собран и не пропусти. Сам знаешь, сколько было случаев, когда боксер, ведущий по очкам, был нокаутирован в последние минуты боя. Приготовь набор продуктов: миндальное масло, свинина (отвари, нарежь кусочками), льняные семечки и яблоки. Заверни все это в лепешку из непросеянной муки и ешь. Эти продукты дают хорошее сочетание сложных углеводов и полиненасыщенных жиров, так что увеличь количество того и другого в диете. Добавь немного гороха или фасоли — клетчатка незаменима в битве с висцеральным жиром. Сделай вид, что потерял капу, и перекуси в перерыве — только так сможешь победить.

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА А**

ВЗВЕШИВАНИЕ ПЕРЕД БОЕМ

ИСПОЛЬЗУЙ МЕТОД, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР.

РАЗДЕЛИ

ОБЪЕМ ТАЛИИ НА ОБЪЕМ СВОИХ БЕДЕР.

ЕСЛИ ЦИФРА ПОЛУЧИТСЯ БОЛЬШЕ ЕДИНИЦЫ, БОЯ ТЕБЕ НЕ ИЗБЕЖАТЬ.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ РЕШАЮЩАЯ БИТВА СО СТРЕССОМ ★ ★ ★

КОРТИЗОЛ

БОЙ №2

VS

ДАВЛЕНИЕ

УДАСТСЯ ЛИ ПРЕТЕНДЕНТУ СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ?

Когда сталкиваешься со стрессовой ситуацией, организм производит адреналин и кортизол. Ты начинаешь тяжело дышать и напрягаешься, уровень сахара в крови и давление опасно растут. Исследование, которое 18 лет проводили в Университете штата Орегон, показало, что у нервных мужчин риск внезапной смерти выше на 50%, чем у тех, кто может порхать по жизни, как бабочка.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

ПОБОРИ НЕРВОЗНОСТЬ, БУДЬ УМНЕЕ

Кортизол — выматывающий противник, который будет мучить тебя до 12-го раунда. Попробуй вывести его из себя. Чтобы выиграть, тебе понадобятся интенсивные и даже агрессивные тренировки — например, займись кикбоксингом. Задай себе цель ходить на двухчасовые занятия раз в неделю и продолжай так полтора месяца.

Попробуй уронить мерзавца на пол уже во втором раунде. Тут тебе помогут исследования в области химии. Например, Джудит Вуртман из Массачусетского технологического института обнаружила: если увеличить потребление углеводов, это поможет организму справиться со стрессом.

Хлопни стакан белково-углеводного гейнера после кикбоксерской тренировки или просто подмешай мальтодекстрин в свой обычный протеиновый коктейль — и наслаждайся скачком уровня сахара в крови ровно в тот момент, когда твой организм может с ним справиться.

Ты зацепил его в прошлом раунде, теперь продолжи начатое. План такой: после ужина, богатого углеводами (да, ты правильно расслышал — доставай-ка лазанью), уровень сахара в крови упадет, ты будешь спать как бревно. Но перед тем как улечься в кровать, не забудь плеснуть себе несколько капель экстракта родиолы. Исследование, опубликованное в журнале Phytomedicine, показало, что это средство помогает бороться со стрессом и восстанавливает энергию, концентрацию и настроение. Ты ложишься в постель, а стресс где? Да вон же, погляди — от твоего удара он вывалился за канаты.

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА Б**

1 ИЗ 3

ТРЕТЬ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЗАРАБАТЫВАЮТ СВОЙ СТРЕСС НА РАБОТЕ.

13 СЕКУНД

ВОТ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПРОВЕСТИ, ДЕЛАЯ ВДОХИ И ВЫДОХИ. ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВЕДЕННОЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ СТРАНЫ БАСКОВ, ПОКАЗАЛО, ЧТО ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ МОЖЕТ МГНОВЕННО ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

РУБКА НА КУХНЕ

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

БОЙ №3

VS

АНТИОКСИДАНТЫ

КТО СМОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ УБИЙЦ?

В твоем организме каждую минуту происходит больше химических реакций, чем у Тайсона было спарринг-партнеров за всю жизнь. Эти процессы поддерживают тело в рабочем состоянии, но одновременно выделяются и побочные продукты — свободные радикалы. Они накапливаются в организме, снижают способность бороться с инфекциями и повышают твой шанс пропустить сильный удар — заполучить рак или инфаркт. Вот тут на помощь придут антиоксиданты. Встав в защитную стойку, они нейтрализуют радикалы эффективными "двойками" и сохранят здоровье.

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА В**

50%

ВОТ НА СКОЛЬКО ТЫ ПОВЫСИШЬ СОДЕРЖАНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ В КРОВИ, ЕСЛИ БУДЕШЬ ВЫПИВАТЬ СТАКАН СОКА ИЗ КРАСНОГО ВИНОГРАДА МЕЖДУ РАУНДАМИ.

УПОТРЕБЛЯЙ ПО СТАКАНЧИКУ

КАЖДОЕ УТРО

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

ОТПРАВЬ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ В НОКАУТ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТ-АППЕРКОТА

"Три самых важных антиоксиданта — это бета-каротин, витамины Е и С", — просвещает диетолог Кейт Перси. Введи в свой рацион фрукты и овощи не менее шести разных цветов: "Пример меню на один день: пара помидоров, груша, горсть ежевики, печеный сладкий картофель, манго и порция брокколи или шпината". Запивай все это черным кофе. Исследование, проведенное учеными Американского общества химиков, показало, что тело усваивает больше антиоксидантов из кофе, чем из большинства других продуктов.

Хочешь чистой победы? Понадобится рапсовое масло. "В отличие от других масел, его можно разогревать до высоких температур без вреда для содержащегося в нем витамина Е, ну а корочка при жарке получается хрустящей", — кричит тебе Перси из зрительного зала. В масле также содержится много антиоксиданта полифенола, он снижает риск сердечных заболеваний. В кино всегда бери стаканчик попкорна (да-да!), в нем больше антиоксидантов, чем в ином апельсине.

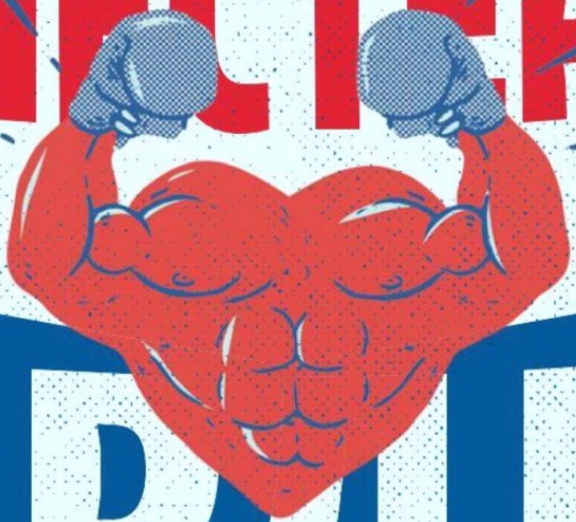
Пробей защиту и попади четко в челюсть. Начни утро с манго. Как уже писал MH, эти фрукты богаты ликопином, мощнейшим антиоксидантом. Выбрать спелый плод просто — он должен быть ярким, упругим на ощупь и пахнуть. После такого нокдауна свободным радикалам уже не встать.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ ДРАКА В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ ★ ★ ★

ХОЛЕСТЕРИН

БОЙ №4



VS

СЕРДЦЕ

ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ: СЕРДЕЧНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОЖИРЕНИЕ, РАК

Это финальный бой. Противник известен своими сокрушающими ударами — они погубили не одну бойцовскую карьеру. Звучит гонг к началу боя. Вооруженный насыщенными жирами, холестерин встает с табуретки и угрожает сердечным приступом. Имей в виду: на бой с этим монстром выходят не только одни старики: статистика Британского кардиологического фонда говорит, что высокий уровень плохого холестерина наблюдается у 74% мужчин в возрасте от 25 до 44 лет.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

УСТОИТ ЛИ ПЛОХОЙ ПРОТИВ ПАНЧЕРА?

Судьи могут быть против тебя, но не торопись сдаваться. Ты знаешь, чего бояться: масла, сыра, красного мяса и выпечки. Но попробуй и новую стратегию, например нордическую диету. Это большое количество свежих ягод, еще больше рыбы и немного дичи (в наших условиях дичь можно заменить курятиной).

Возьми отгул перед выходными, посмотри Comedy Club или включи порно — отдохни от стресса, который ты получаешь в офисе. Исследование, опубликованное в Scandinavian Journal of Public Health ("Скандинавский журнал здравоохранения"), показало, что мужчины, постоянно сталкивающиеся со стрессом на работе, чаще имеют повышенный уровень холестерина.

Слишком толстый? Верни себе вес для боя временным голоданием. Мы рекомендуем попробовать диету Хью Джекмана "16:8". Чтобы избавиться от жира и набрать мышечную массу перед съемками "Росомахи", Джекман ел только в промежутке длиной 8 часов, а остальное время голодал.

Для удара, который повергнет оппонента в нокаут, повысь интенсивность своих тренировок — занимайся с упорством Рокки Бальбоа. Секрет в твоем партнере для спарринга. Ученые из Университета штата Канзас обнаружили: ты тренируешься интенсивнее, если твой партнер на 40% сильнее тебя. Найди приятеля, который может отжаться 14 раз против твоих 10, и отправь холестерин на пол ринга. ■

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА Г**

ПЕРЕКУС АТАКУЕТ!

РАЗБЕЙ КАЛОРИИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПОГЛОЩАЕШЬ ЗА ДЕНЬ, НА ПЯТЬ ИЛИ БОЛЕЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ (НЕ МЕНЯЯ САМУ ПИЩУ). И РИСК ЗАРАБОТАТЬ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

УПАДЕТ СРАЗУ НА 32%

ТИР НА ВЕСЬ МИР

“ДЕТИ В ПОДВАЛЕ ИГРАЛИ В ГЕСТАПО, ЗВЕРСКИ ЗАМУЧЕН САНТЕХНИК ПОТАПОВ” — ШУТИЛИ МЫ ЛЕТ ДВАДЦАТЬ НАЗАД. НО ПОТОМ ИГРЫ ИЗМЕНИЛИСЬ, И НАМ СТАЛО НЕ ДО ШУТОК. ВСЕ ЧАЩЕ ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО ОЧЕРЕДНОЙ МАНЬЯК-УБИЙЦА БЫЛ ФАНАТОМ ВИРТУАЛЬНЫХ СТРЕЛЯЛОК. ПОРА ЗАДАТЬ ВОПРОС: НЕ ИГРЫ ЛИ СДЕЛАЛИ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ МОНСТРОВ?

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Норвежский националист Андерс Брейвик учился стрелять в Call of Duty. 19-летнюю американку Миранду Барбур, взявшую на себя ответственность за убийство 22-х человек, якобы вдохновляла Dark Souls. Серийный убийца Артем Ануфриев, убивший 6 человек молотками, отдавал предпочтение "Охоте на людей" — так переводится название запрещенной во многих странах игры Manhunt.

И ВОТ Я САМ ЗАХОЖУ В ЗДАНИЕ ЧЕРЕЗ открытую дверь, мое тело напрягается, а глаза моментально сканируют помещение. Все ли чисто? Я осторожно продвигаюсь вперед, чувства обострены. Я замечаю фигуру в тени; мой палец на спусковом крючке реагирует мгновенно, глухие звуки выстрелов отзываются эхом в ушах, и я вижу, как человек оседает на пол. Напряжение отступает, по телу теплой волной разливается удовольствие. Миссия выполнена.

Сейчас вторая половина дня субботы, и, хотя физически мое тело находится дома перед телевизором, к которому подключена Nintendo, а рука сжимает контроллер Wii, я ловлю себя на том, что почти верю, что по-настоящему брожу по улицам виртуального города в Call of Duty: Modern Warfare 3.

Я играю всего 45 минут, но меня затягивает. С тех пор как решил выключить приставку, прошло уже минут 10, но я все продолжаю наращивать число жертв. Не советую сейчас ссориться со мной. Готов поспорить, что мой пульс учащен, давление повышено, а в крови гуляют гормоны стресса. Я напряжен и взвинчен.

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

За последние пару десятилетий весь мир участвует в беспрецедентном социальном эксперименте: что будет, если дать миллионам мужчин самым реалистичным образом почувствовать себя профессиональными убийцами? Увеличит ли это шансы на то, что однажды они превратятся в настоящих киллеров? Или все начисто забывается через пару часов после окончания игры?

Не забывается. Как показало исследование, проведенное белорусским Центром коррекционно-развивающего обучения и реабилитации детей, 14% из 150 анкетированных студентов доигрывались до легких галлюцинаций: в комнате "появлялись" компьютерные герои или графика. Этот автономный визуальный образ мог проявляться в течение суток.

Может быть, это и имел в виду Джеймс Холмс, в 2012 году убивший 12 и ранивший 58 человек в кинотеатре американского города Аврора, когда утверждал, что чувствовал себя "как в видеоигре"? Может, цена человеческой жизни существенно падает, когда на твоем счету 83 496 виртуальных жертв, — как было у Адама Лэнзы, расстрелявшего 26 человек в школе "Сэнди-Хук" города Ньютаун? Кстати, автор книги "Ньютаун: американская трагедия" Мэттью Лисиак выяснил, что 23 000 из своих компьютерных убийств Лэнза совершил выстрелом в голову. Реальный счет своим жертвам он открыл так же — всадил четыре пули из винтовки Marlin 22 в череп спящей матери.

И оружие, и игры (Call of Duty, Grand Theft Auto, Left for Dead, Dead Rising, Vice City, Doom) ему купила именно она, а среди стрелялок была у Адама и одна под названием School Shooting (англ. "Стрельба в школе").

Было у этого парня и еще кое-что, также доставшееся от предков, — синдром Аспергера (нарушение навыков социального взаимодействия и коммуникации, граничащее с аутизмом и выраженное в том числе в зацикленности на тех или иных сферах интересов). В фильме "Бен Икс", вышедшем за пять лет до трагедии в Ньютауне, описывалась жизнь страдающего этим синдромом человека, который нашел свой главный интерес и способ скрыться от социума в онлайн-играх, из-за чего в итоге в его сознании виртуальный и живой миры перемешались. В фильме кадры реальной жизни наполнены компьютерными героями, и не исключено, что примерно таким стал мир и для Лэнзы.

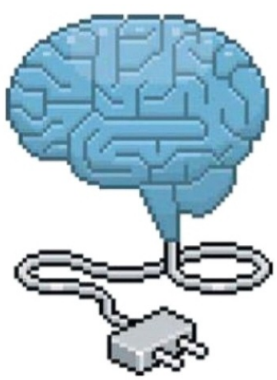
ИГРЫ В УБИЙСТВА

Худой и неуклюжий, он начал играть в Combat Arms в 2009-м, когда ему было 17 лет. И он тут же получил на экране полный контроль над собственным телом (в игре оно было гармоничным и сильным) и миром (раньше тот дразнился, теперь был вынужден подчиниться). В Combat Arms Лэнза чаще всего выбирал миссии, целью в которых было набрать определенное количество убийств за отведенное время. Адам стал буквально одержим этим.

Сложно представить худшее увлечение для человека с диагнозом, одно из проявлений которого — трудности в понимании эмоций и контроле над ними. Но Лэнза нашел еще одно: мать стала часто брать его с собой на стрельбище.

Если бы будущий массовый убийца родился всего на поколение раньше, стрельба по мишеням, возможно, никогда не смешалась бы в его мозгу с кровавой реальностью шутеров, ведь тогда среди компьютерных игр в лидерах были мирные Pac-man и Super Mario Bros. Но в начале 90-х ситуация стала меняться: появился новый жанр — FPS, или шутер от первого лица.

Такие игры, как Wolfenstein 3D, Doom и другие, позволили игрокам наблюдать



ПУЛЕМЕТ В КАРМАНЕ

Насилие на маленьком экранчике может оказать большое влияние на твой мозг.

Смартфоны — это так здорово, ведь они позволяют взрослым мужчинам всласть наиграться в шутеры просто по дороге на работу. Проблема в том, что стрелялки в метро могут сделать тебя более агрессивным в офисе. Ты выйдешь из игры, но вызванные ею изменения в твоем теле — повышенные уровень гормона стресса, давление и частота пульса — останутся.

На самом деле из-за своей доступности эти игры даже опаснее, чем их "собратья" с большого экрана. Чтобы подсесть, сегодня тебе уже не надо покупать приставку и думать, не выглядишь ли ты при этом великовозрастным придурком. Достаточно обзавестись престижным смартфоном или планшетом, а потом просто так, смеха ради, скачать за $7 игрушку.

"Если у тебя в кармане гаджет и ты можешь играть когда заблагорассудится, то негативным эффектам просто не будет хватать времени, чтобы исчезнуть", — говорит профессор психологии Университета штата Миссури Брюс Бартолоу. Вот его совет: не играть более 60 минут в день.

за игровым миром непосредственно глазами того, кто стреляет. С быстрым совершенствованием технологий и графики в последующее десятилетие популярность подобных шутеров резко выросла. Несравнимо выше стала и их реалистичность.

"Игры с насилием — это самое простое, что можно разработать", — говорит создатель игр и дизайнер Уолт Уильямс. Человек сталкивается с препятствиями, которые надо преодолевать. Препятствия выглядят как люди, а преодолевать их следует метким выстрелами — одно из самых несложных компьютерных решений, которые только есть.

Но Уильямс уверен, что причины популярности шутеров от первого лица лежат глубже. "Все дело в фантазиях о власти, — говорит он. — Ты оказываешься в ситуации, когда все в твоих руках. Это затягивает". Проблема в том, что добиться такой же власти с выключенным компьютером оказывается куда сложнее, если только не применить привычный в игре способ...

"Я вошел в офис, где работала Аня, сказал: "Здравствуйте, коллеги", — и у нее на глазах начал стрелять по всем, кто находился в помещении. Я хотел, чтобы они увидели, какой я крутой, а затем покончить с собой", — описывал Дмитрий Виноградов свое состояние во время расстрела в офисе, устроенного им 7 августа 2012 года.

ЛУЧШИЙ ИЗ МИРОВ

"Сначала ты играешь часик в день, потом по 2 часа, 3 часа, потом ты обнаруживаешь, что тебе как-то не очень хочется идти на встречу с друзьями, не хочется что-то почитать, сходить в кино. Ты небрезглив, и тебе не надо так часто мыться, умываться и зубы чистить, носки не воняют, одежда не грязная, а лишь слегка поношенная, — делится своим опытом один из игроманов на сайте психологической помощи iznutri.ru. — Карьера, деньги, красивые девчонки и дорогие машины, уважение,

ЕСЛИ РЕБЕНОК КРОШИТ ВРАГОВ

Запрети сыну или дочке играть в видеоигры, и может начаться гражданская война. Лучше добейся своего с помощью советов психолога-бихевиориста Шерил Олсон и клинического психолога Кэтрин Штайнер-Адаир.

ЛИЛА БЭТТИС

семья — это все классно, но както неохота к этому стремиться, не хочется вставать из уютного кресла и идти в этот жестокий реальный мир, где у тебя нет возможности сохраниться, возродиться или начать все заново. Нынешние игры дают гораздо больше, чем просто книга или фильм, там гораздо больший масштаб, сюжет, игровой процесс настолько затягивает, а графика и звук упорно приближаются к кинематографичности. Страшно то, что это абсолютно не надоедает".

Неудивительно, что игромания не так уж далека от наркомании или алкоголизма. И ставки в этом бизнесе так же высоки. Индустрия видеоигр, объем продаж которой по всему миру в 2013 году составил $93 млрд, уже обошла индустрию кино. А учитывая, что четыре из пяти бестселлеров прошлого года были шутерами, разработчики ПО и даже производители игровых приставок могут понести огромные убытки, если подобные игры признают виновными.

И все же научные данные о влиянии шутеров неоднозначны: "Разумеется, видеоигры оказывают на нас влияние, иначе мы бы не стали в них играть, — говорит Кристофер Фергюсон, профессор клинической психологии Университета Стетсона (Флорида, США) и ярый оппонент критики виртуальных развлечений. — Но оказывают ли они негативное влияние на здоровье общества в целом? Нет".

Когда-то давным-давно Крис Фергюсон был подростком и фанатом ролевой игры Dungeons & Dragons, которую в 80-х консервативные христиане называли короткой дорожкой к дьяволу. Надо заметить, что в то время в США чиновники озаботились моральным обликом подрастающего поколения и стали закручивать гайки. Например, выступали против нецензурной лексики в искусстве, и на музыкальных альбомах со слишком откровенными текстами стали клеить предупреждения. Все это тогдашним подросткам казалось смешным. "Было очевидно, что взрослые ничего не понимают", — вспоминает сегодня уже 42-летний Фергюсон.

Такие же эмоции чуть позже вызвала у него статья о том, что насилие на экранах и насилие на улицах связаны теснее, чем курение и рак. Фергюсон взялся сам разобраться в вопросе и посвятил этому львиную долю жизни и карьеры.

Для начала он подверг сомнению методологию проведения исследований, многие из которых оказались притянуты за уши. Один из его любимых примеров — работа 2004 года, вроде бы доказавшая, что видеоигры с насилием настраивают на более агрессивный лад. Ее авторы просили студентов вставить пропущенную букву в слово "уби...ать". Как оказалось, участники, игравшие в шутеры, чаще вставляли букву "в", в то время как остальные отдавали предпочтение "р"*. Но Фергюсон задается вопросом: действительно ли этот факт говорит нам о том, что эти ребята более жестоки?

В противовес Фергюсон сам стал проводить исследования, но ни одно из них не подтвердило гипотезу о том, что игры приводят к на-

*В английском варианте использовались слова explode ("взрывать") и explore ("исследовать").

ФОТО: ED GALLAGHER, BIG LEO, SIM-ФОТОСТУДИЯ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: QUICKHONEY

Поставь новые цели

Выдели те элементы игры, которые беспокоят тебя, и те, которые нравятся ребенку, а потом попробуй найти компромисс, — говорит Олсон. — Если ему нравятся бой и соревнование, подтолкни его к фэнтезийным или научно-фантастическим играм, в которых можно аннигилировать инопланетян, а не людей.

Потехе — час

Если сделать разрешенные для игр промежутки времени слишком короткими, это может вызывать недовольство, поскольку игроки за короткое время не могут пройти достаточно. Вместо этого лучше определить дни, свободные от игр. Зато в "занятые" дни у ребенка будут длительный игровой период и возможность пройти на новый уровень.

Игры без электричества

Дети используют игры, чтобы избавиться от стресса после школы, но убийства — плохое средство. Попробуй организовать все так, чтобы свою подростковую злость в первый час после возвращения домой из школы он срывал в какой-нибудь спортивной игре. Кстати, такой способ еще и эффективнее снимает стресс.

Вместе весело

Бесконечные стрелялки — развлечение для одиночек. А ты попробуй подсказать ребенку, какие игры помогут ему организовать компанию во дворе. Тот, кто приходит с идеями и знаниями, быстро становится заводилой.

силию. Фергюсон не был удивлен таким результатом. В отличие от исследователей, которые считают, что видеоигры настраивают нас на определенные реакции в ответ на угрозы извне, он уверен, что наш мозг вполне способен разграничивать виртуальные и реальные события.

"Люди не глупы", — говорит Крис Фергюсон и в качестве доказательства отмечает, что, хотя популярность видеоигр в США за последние 13 лет росла очень быстро, уровень преступности среди несовершеннолетних, наоборот, снизился.

В одном из самых цитируемых исследований, опубликованном в 2000 году в Journal of Personality and Social Psychology, студенты колледжа играли в игру с насилием Wolfenstein 3D или в игру без насилия Myst. После этого они отвечали на вопросы анкеты, направленные на измерение их отношений и эмоций, а потом принимали участие в состязании, в котором можно было воздействовать на противника шумом. Те, кто играл в Wolfenstein 3D, не только продемонстрировали более агрессивное мышление, но и включали шум на более длительные промежутки времени, чем те, кто играл в Myst.

Однако есть одно "но": ни один из них не был готов перейти от "виртуального" насилия (то самое воздействие шумом) к насилию прямому, с участием кулаков.

НОГИ РАСТУТ ИЗ ГОЛОВЫ

По мнению Кристофера Фергюсона, обвинения в адрес игр — отвлекающий фактор, который маскирует проблему посложнее: запущенные психические заболевания, контролировать которые сложнее, чем рынок игр. "Сейчас, пока ты кого-нибудь не зарежешь, тебя без твоего желания в больницу не положат, — говорит врач-психотерапевт Алексей Каротам. — Мне страшно ездить в метро: столько душевнобольных людей я вижу там в толпе. Не переболевших, а тех, кто в активной фазе болезни. В СССР в этом смысле было все построено четко: если ты болен, то сначала вылечишься, а потом у тебя будут гражданские права. Теперь же у нас, как в Америке, нет принудительной госпитализации, а с ней — и защиты тех, кто живет рядом с больными людьми".

Выходит, патологическое увлечение жестокой игрой — лишь одно из проявлений болезни, которой страдает потенциальный убийца? С этим предположением соглашается и профессор коммуникации и психологии Университета штата Огайо Брэд Бушман, посвятивший последние 25 лет исследованиям влияния освещения насилия в СМИ на людей. Бушман с коллегами написал, наверное, самую убедительную работу по данному вопросу. Выпущенный в 2010 году метаанализ, охватывающий более 100 предыдущих исследований, приходит к выводу: видеоигры с насилием можно поставить в один ряд с приемом незаконных препаратов, бедностью и родителями, нарушающими права ребенка. Все это — факторы риска как кратковременных проявлений агрессии, так и развития психических патологий, но для тех, у кого и так были проблемы с психикой. Так что вывод на данный момент таков: не стоит наливать стакан водки алкоголику; не надо знакомить маленьких девочек с Андреем Чикатило; не следует увлекаться играми с насилием тем, у кого проблемы с психикой. Днепр впадает в Черное море. Но это еще не значит, что теперь ты можешь безопасно проводить за Call of Duty часы и дни напролет. От психушки никто не застрахован. ■

ВИДЕОИГРЫ С НАСИЛИЕМ МОЖНО ПОСТАВИТЬ В ОДИН РЯД С ПРИЕМОМ НЕЗАКОННЫХ ПРЕПАРАТОВ, БЕДНОСТЬЮ И РОДИТЕЛЯМИ, НАРУШАЮЩИМИ ПРАВА РЕБЕНКА

5 МИНУТ, И ОН ГОТОВ!

ГОТОВИТЬ ОДНО БЛЮДО 8 ЧАСОВ? НЕТ, МЫ НЕ СОШЛИ С УМА И НЕ ИЗДЕВАЕМСЯ. ПРОЧТИ НАШИ АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ОСТРОМОДНОГО КУЛИНАРНОГО ТЕЧЕНИЯ SLOW COOKING ("МЕДЛЕННАЯ ГОТОВКА"), А ЗАТЕМ УДИВИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОДНИМ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ БЛЮД.

ТЕКСТ: ФЕДОР ГРОМОВ

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

"И томить при температуре 70 градусов в течение 7–8 часов", — эту фантастическую (на взгляд обывателя) фразу теперь произносят и передовые шефповара, и самые повернутые на ЗОЖ диетологи. У шефов могут быть свои резоны полюбить slow cooking, а вот тебе наши:

1. **Практический** Подавляющее число "медленных" рецептов исполняются так: взял набор (ограниченный) ингредиентов, забросил в емкость и отправил томиться. Никакой суеты.
2. **Физиологический** При долгой готовке на низких температурах продукты доходят до твоего стола в идеальном состоянии — сочными, не утратившими собственного вкуса и сохранившими большинство питательных веществ. Плюс к тому — минимум жира и никаких "жареных корочек", переполненных канцерогенами.
3. **Традиционный** Именно так готовили наши предки в печи. Протопил печь с утра часа три — и она сохраняет тепло не ниже 60–70 градусов около 12 часов. Готовить можно целый день без перерыва. С утра напек блинов на завтрак, засунул в печь чугунок с борщом (к обеду доспеет) и гречку с мясом (эта будет готова к ужину), параллельно сушишь грибы, томишь молоко и т.д.

К примеру

Медленная еда сама по себе лекарство (доказательства см. слева), а эти шесть рецептов мы подобрали так, чтобы каждое блюдо принесло тебе конкретную пользу благодаря своим секретным ингредиентам. Общее правило — готовим при 75–80 градусах (или просто избегаем кипения, если замерить температуру нечем). Действуй.

1 БАРАНЬЯ ЛОПАТКА, РАЗГОНЯЮЩАЯ МЕТАБОЛИЗМ

Для реализации некоторых рецептов из этой статьи тебе потребуется специальное оборудование (какое — смотри на следующем развороте). Но конкретно эта лопатка — исключение. Тут понадобятся духовка, много жара и терпения. Зато какой результат! Это просто кассетная бомба ингредиентов, разрушающих твои жирохранилища и повышающих скорость обмена веществ (взять хотя бы перец чили). А согласно исследованиям, опубликованным в Journal of Agricultural Food Chemistry, несколько капель уксуса в еде повысят твои успехи в борьбе с собственным жиром на 10%.

ЧТО НУЖНО

2 кг бараньей лопатки
1 ст. л. оливкового масла
4 красных луковицы, нарежь крупными дольками
6 зубчиков чеснока, измельчи
2 перчика чили, поруби мелко
3 морковки, нарежь кружками
2 стакана красного сухого вина
100 мл мясного бульона
20 мл бальзамического уксуса
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Поставь на плиту большую жаропрочную кастрюлю, налей в нее оливкового масла. Приправь лопатку и обжарь ее со всех сторон.
2. Закинь к баранине порезанные овощи вместе со всеми остальными ингредиентами.
3. Доведи до кипения, закрой кастрюлю крышкой и отправляй в духовку томиться при температуре 140 градусов на 7 часов.
4. Вынимай из духовки. Слей, процеди жидкость и увари ее до состояния соуса (в глубокой сковородке или сотейнике примерно 0,5 часа на среднем огне), полей им мясо.

2

ИТАЛЬЯНСКОЕ РАГУ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ СИЛЫ

Скажи "ариведерчи" мукам после зала. Болгарский перец содержит оптимальную для посттренировочного восстановления комбинацию витаминов A, C и E — он не только возвращает энергию, но и уменьшает воспаление в мышцах.

ЧТО НУЖНО

1 кг нежирной говядины, нарежь кубиками
4 красных сладких перца, нарежь кубиками
2 луковицы, мелко поруби
3 зубчика чеснока, измельчи
Немного вина или бульона для вкуса (не больше 1/3 стакана)
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

При 70–80 градусах 8–10 часов. Buon appetito!

3

СВИНИНА, ПРОЧИЩАЮЩАЯ ПЕЧЕНЬ

Пьяные вечеринки способствуют развитию кулинарии ничуть не меньше, чем прогрессу в гепатологии. Срочная детоксикация печени — это не совсем то, о чем у тебя первым делом болит голова тяжелым похмельным утром. Но именно этот обед по рецепту спортивного диетолога Дрю Прайса поможет тебе вернуться к жизни после любого качественного загула. Это блюдо полно витамина С, который стимулирует выработку ферментов, отвечающих за очистку печени. А чтобы не томиться в ожидании спасительного варева, приготовь его заранее, накануне праздника.

ЧТО НУЖНО

500 г свинины, нарежь небольшими кубиками
1 луковица, нарежь тонкими кольцами
2 зубчика чеснока, выдави
3 горсти капусты кале (если не найдешь, бери листовую китайскую)
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. сока грейпфрута
Щепотка зиры
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

5 часов при 70–80 градусах. Подавай с отварным рисом.

Советы шефа

В чем бы ты ни готовил медленно, следи, чтобы ингредиенты заполняли от половины до двух третей кастрюли. Тогда указанное количество продуктов приготовится идеальным образом за указанное нами время.

Твой инвентарь

Наверняка у тебя нет печи. И вряд ли ты обложил изнутри обычную духовку печным кирпичом из сломанного деревенского дома (кирпичи удерживают жар и медленно остывают). Но тебе и не надо: есть много других вариантов готовить часами.

ИДЕАЛЬНЫЕ:

- **“медленноварка”** — электрокастрюля с керамической чашей внутри. Готовит еду на низких температурах в течение очень долгого времени (от 5 до 9 часов). Иными словами: устройство, специально спроектированное для slow cooking. Продается в магазинах, но без “медленноварки” можно обойтись, если у тебя есть...
- **...мультиварка** — та же электрокастрюля, но с бóльшим набором функций. Наверняка твою мультиварку можно использовать для медленной готовки (сверься с инструкцией своего прибора). Но и без этого комбайна ты не пропадешь, если есть...
- **...электрическая духовка** — может четко выдерживать нужные для томления 70–80 градусов, и ее не страшно оставить включенной без присмотра. Закидывай все продукты в жаропрочную кастрюлю, водружай ее на среднюю полку и томи, сколько полагается по рецепту.

КОМПРОМИССНЫЕ:

- **скороварка** — вдруг в твоем хозяйстве остался такой громоздкий привет от бабушки. Ставь ее (или просто кастрюлю с толстыми стенками) на плиту на самый маленький огонь и засекай время. Добиться идеальной температуры вряд ли удастся, но хотя бы следи, чтобы варево не закипало. И придется время от времени проверять, не погасло ли пламя (что случается, если конфорка работает на минимальной подаче газа). Так что оставить варево урчать и надолго удалиться из дома не выйдет.

4

ГОВЯДИНА ПРОТИВ ДИАБЕТА

Вообще-то, это просто любопытное блюдо — не так уж часто ты готовишь мясо с кофе, да еще в течение 10 часов. Но раз уж мы обещали пользу, то вот она: умеренное употребление кофе может снизить риск диабета на 25%. Если, конечно, речь идет о черном кофе без сахара и сливок. Как раз такой и выступает в ансамбле с говядиной в этом рецепте.

ЧТО НУЖНО

1 кг говяжьей грудинки без жира, порежь на кусочки
1 луковица, нарежь кубиками
2 зубчика чеснока, мелко наруби
100 мл говяжьего бульона (можешь развести кубик)
1½ чашки черного кофе
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

8–10 часов при 70–80 градусах. Ешь, посыпав свежей зеленью.

Советы шефа

Если не купишь молочную сыворотку, сделай ее сам. Поставь на огонь 1 литр молока и, когда оно будет близко к закипанию, добавь сок 1 лимона, перемешай и, не дав закипеть, сними с огня. Молоко расслоится на творожные хлопья и полупрозрачную жидкость (она-то и есть сыворотка). Когда варево остынет, процеди его через марлю или мелкое сито. Держи в холодильнике.

6 КАРРИ ПРОТИВ РАКА

Ананас из этого карри — настоящий подарок для твоего здоровья. В нем полно антиоксидантов, борющихся за твое долголетие (в 100 г мякоти — почти 80% дневной нормы витамина С), и микроэлементов, улучшающих состояние сердечно-сосудистой системы. А главное — фермент бромелин из ананаса обладает мощным иммуностимулирующим и противораковым потенциалом.

ЧТО НУЖНО
600 г курицы, порежь на кусочки
½ ананаса, нарежь кубиками
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица, наруби кубиками
2 красных сладких перца, нарежь кубиками
2 ст. л. пасты лакса (ищи в отделах азиатских продуктов)
1 ч. л. порошка карри
200 мл кокосового молока
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ
4 часа. Ешь с отварным рисом. ■

5 ОВСЯНКА, ПРОДЛЕВАЮЩАЯ ЖИЗНЬ КАЧКУ

Даже не знаем, что в этой каше (а конкретно — в молочной сыворотке, которую ты добавляешь к ней) примечательнее: антиоксиданты, продлевающие жизнь, или легкоусвояемые белки, наполняющие мышцы. Да и какая разница? Ты получаешь и то и другое.

ЧТО НУЖНО
200 г овсяных хлопьев (они же геркулес)
200 мл кокосового молока
Достаточно воды, чтобы покрыть хлопья слоем в 2 см
40 г молочной сыворотки
Ваниль на кончике ножа
Ягоды (любые)

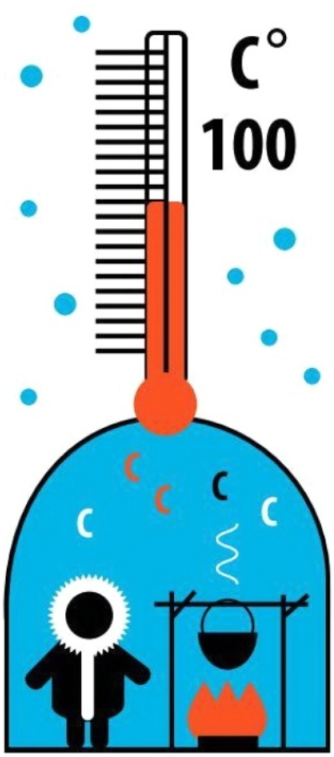
КАК ГОТОВИТЬ
1. Клади хлопья в емкость, залей кокосовым молоком и водой, томи всю ночь (8 часов). Если кокосового молока нет — замени его водой, а перед поеданием добавь в кашу немного сахара и масла (но учти, что блюдо станет менее полезным).
2. Но главное: не забудь перед подачей на стол добавить в кашку сыворотку с ванилью (не найдешь натуральную ваниль — замени ванилином) и горсть ягод.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

1/2

ВИТАМИНА С, СОДЕРЖАЩЕГОСЯ В СЫРОМ ПРОДУКТЕ, ТЕРЯЕТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ 100 ГРАДУСОВ. КАК ГОТОВИТЬ НА НИЗКИХ ГРАДУСАХ — УЗНАЙ НА СТР. 82

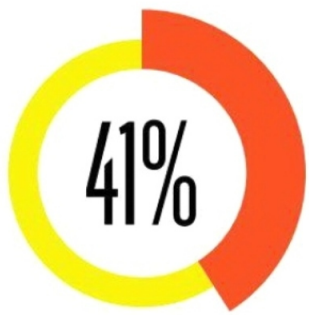


ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР

ОКУТЫВАЕТ ТВОИ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И СПОСОБЕН ДОВЕСТИ ДО СМЕРТИ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СКРЫТОГО ВРАГА, СРОЧНО ПРОЧТИ НА СТР. 70

40 000 000

ЧЕЛОВЕК — МЕСЯЧНАЯ АУДИТОРИЯ ИГРЫ CALL OF DUTY. ЧЕМ ЧРЕВАТО УВЛЕЧЕНИЕ СТРЕЛЯЛКАМИ — ПИШЕМ НА СТР. 76



ДЕВУШЕК РАССТАЮТСЯ С ДЕВСТВЕННОСТЬЮ К 15 ГОДАМ. ШАНС, ЧТО ТЕБЕ ВСТРЕТИТСЯ НЕПОРОЧНАЯ ОСОБА, НИЧТОЖЕН. НО ВСЕ ЖЕ ПОЧИТАЙ, КАК С НЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ, НА СТР. 62

923

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРА УМЕРЛИ НА РИНГЕ ИЛИ ПОСЛЕ ПОЕДИНКА С 1890-ГО ПО 2007 ГОД. КАК НЕ ПРОИГРАТЬ БОЙ ЗА ЖИЗНЬ В СХВАТКЕ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ — ВЫЯСНИ НА СТР. 90

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

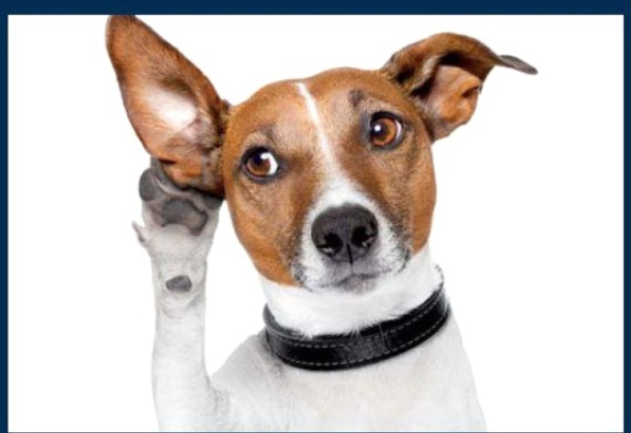
ОСКАР
КІНО

Дитяча кімната

Залишайте дитину
на час перегляду фільму

D-BOX

Рухи крісла синхронізовані
із зображенням



DOLBY ATMOS™

Надреалістичне звучання

VIP-зала

Бронюйте залу
для приватного перегляду

oskar.kiev.ua

Палац спорту

ТРЦ Gulliver (7 поверх)
пл. Спортивна, 1а

БИТЬ ЛУЧШЕ

Том "Кинг-Конг" Уотсон

СТРАНА: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 185 СМ

ВЕС: 84 КГ (СРЕДНЕВЕС)

СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 17-7-0

ВСЕХ

СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ДАЮТ ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ. КТО СИЛЬНЕЕ: БОРЕЦ ИЛИ КАРАТИСТ, ТОЛСТЫЙ ИЛИ ТОНКИЙ, СИЛЬНЫЙ ИЛИ ХИТРЫЙ? НО ГЛАВНОЕ: А НЕ СЛАБО ЛИ ТЕБЕ? В ЭТОМ НОМЕРЕ МН ТЕБЯ ЖДУТ 4 РАУНДА ЧИСТОГО ММА. В ПЕРВОМ ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА ПРОЧНОСТЬ НАШЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ ДЛЯ БОЙЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ.

ТЕКСТ: DAVID MORTON
ФОТО: PATRIK GIARDINO

Александр "Мучитель" Густафссон

СТРАНА: ШВЕЦИЯ
ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
РОСТ: 195 СМ
ВЕС: 93 КГ (ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС)
СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 16-2-0

ММА — это чистый бой. Тут ты не спрячешь свой страх за сводом правил, не прикроешь уязвимые места защитным снаряжением и не избежишь добивания, рухнув на татами. Тут есть только ты, твой противник, почти полная свобода действий и цель — победа любой ценой. Это уникальная спортивная дисциплина, требующая от бойцов отменной боксерской техники, виртуозного владения борцовскими приемами и сокрушительной работы ногами. Именно поэтому звезды ММА — это элита боевых искусств, спортсмены, физические качества которых раскрыты по максимуму.

Гонка вооружений в ММА не останавливается ни на минуту. Атлеты берут уроки у тренеров по американскому футболу, чтобы стать быстрее, выполняют упражнения на гимнастических кольцах наряду с профессиональными гимнастами, бегают и качают железо. И все это параллельно с ежедневными спаррингами и работой с мешком. Мы связались с одними из главных звезд ММА — шведом Александром Густафссоном и британским бойцом Томом Уотсоном, — чтобы они раскрыли тебе подробности своей тренировочной жизни.

01 Грузи все мышцы

Цель противников в ММА — уничтожение друг друга. Чтобы выжить в этой мясорубке, телу нужны все силы от каждой мышцы. Уотсон считает, что лучшим способом подготовки к этому аду является не штанга, а гимнастическая работа на кольцах: "Ты можешь неплохо жать лежа, но, впервые оказавшись на этом снаряде, повиснешь, как жалкая куча потеющего дерьма. На кольцах даже те мышцы, о существовании которых ты не подозревал, вынуждены выкладываться на полную".

В твоем зале наверняка нет гимнастических колец. Попробуй освоить отжимания с опорой о петли TRX. Характер работы будет очень схож с нестабильностью гимнастического тренинга, а сопутствующая нагрузка на мышцы живота куда больше, чем в привычных подъемах корпуса. И да: завтра все будет болеть так, будто тебя бил Кинг-Конг.

02 После тренировки сразу в бассейн

"Боец все время получает. Даже на тренировке пара чувствительных ударов обязательно прилетит", — признается Густафссон. Если у тебя тоже все болит после спорта, не надо отлеживаться на диване. "Плавание, — подхватывает Уотсон, — это единственный вид нагрузки, абсолютно безопасный для позвоночника". Кроме того, согласно International Journal of Sports Medicine, это лучший способ после тренировки вывести продукты распада.

Ныряй в бассейн хоть прямо из тренажерного зала и спокойно проплыви метров 150–200. После этого сделай по 4 сета стретчинга для мышц задней поверхности бедра (30 секунд каждый). Теперь, находясь примерно по грудь в воде, побегай на месте 1–2 минуты. Растяни квадрицепсы (те же 4 сета по 30 секунд). Наконец поделай поочередные выносы бедра и захлесты голенью в течение 1 минуты. Все это насытит кровью мышцы ног, вымывая из них продукты распада. Какие-то 10–15 минут, и ты уже снова рвешься в бой!

47%
ТРАВМ В ММА — ЭТО РАССЕЧЕНИЯ

3%
СЕРЬЕЗНЫЕ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

03 Будь проще в еде

"Я не придерживаюсь никаких диет, — говорит Уотсон. — Мне само слово не нравится. Достаточно просто установить ряд правил, касающихся питания, и регулярно тренироваться. А правила несложные: ешь много овощей, чуть меньше мяса и, когда готовишь, избегай большого списка ингредиентов. Я предпочту выпить старое доброе нормальное молоко, чем "обезжиренное" или "диетическое". То же со сложносочиненными спортивными добавками: я никогда не покупаю "эту фигню с транспортной системой другой фигни с добавлением третьей". Лучше возьму три простых добавки по отдельности и буду использовать их в течение дня, как мне самому удобнее".

04 Управляй своим весом

Бойцы ММА мастерски управляют своим весом — сбрасывают его, готовясь к бою, набирают для перехода в более престижные весовые категории и при этом всегда остаются в отличной форме. Тут есть чему поучиться. "Перед боем я сгоняю 13,5–14 кг, чтобы на ринге весить около ста", — говорит Густафссон. "Сбрасывая вес, я обычно давлюсь вареными куриными грудками, — морщится Уотсон, — но у меня есть и свой небольшой секрет — миндальное масло".

Попробуй съедать 2–3 ч. л. утром, днем и перед сном. "Незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в этом продукте, обеспечат твой организм массой калорий, и в процессе сгонки веса ты сможешь свести потери мышечной массы к минимуму".

ТРЕНИРОВКА 1

Сокрушительная сила

Эта круговая тренировка написана специально для тебя личным тренером Густафссона Андреасом Микаелом. На каждое упражнение — 1 минута, отдых между упражнениями — 20 секунд, между кругами — 1 минута. Всего с тебя 5 таких кругов ада.

1. БРОСКИ МЕШКА

Встань над мешком, поставив ноги по бокам от него. Схвати мешок и закинь себе на плечо. Сразу же с силой кинь его на землю и упади сверху. Повтори. Меняй плечо на каждом повторе.

2. ПОДТЯГИВАНИЯ И ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

30 секунд делай подтягивания, а следующие 30 секунд отжимайся на брусьях. Густафссон в своих тренировках использует дополнительное отягощение — весовой жилет, но ты можешь начать просто с веса собственного тела.

3. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Поднять и бросить соперника на ринге — это потребует от тебя стальных ног и крепкой спины. И то и другое дадут тебе приседания, так что трудись, как настоящий мужик. Держи лопатки сведенными, спину прямой и не отрывай пятки от пола. Опустись как минимум до параллели бедра с полом и вернись обратно. Повторяй до окончания времени подхода.

4. СКРУЧИВАНИЯ С МЕДБОЛОМ

Сядь на пол, чуть откинься назад и согни ноги в коленях на 90°. Держа медбол обеими руками, коснись мячом пола справа от себя, а затем повернись в другую сторону и коснись мячом пола слева от себя. Продолжай до окончания времени подхода.

5. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ

Ползи наверх, стараясь не помогать (или помогать по минимуму) себе ногами. Долез до самого конца, а время и не думало заканчиваться? Подконтрольно опустись, перебирая руками, и поднимись вновь.

6. КАНТОВКА МЕШКА

Положи тяжелый мешок на пол и подойди к нему с торца. Поставив ноги чуть шире плеч, присядь и, наклонившись, возьмись за мешок снизу. С силой толкни его вперед и вверх. Как только перевернутый мешок упадет на землю, подбеги к нему и повтори. Продолжай до окончания времени подхода.

680
КГ — СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СИЛЫ УДАРА В UFC

52%
УДАРОВ УОТСОНА ДОСТИГАЮТ СВОЕЙ ЦЕЛИ

05 Забей на модерновое оборудование

Бойцы ММА — новая генерация спортсменов, своего рода инновация в спорте. Тем не менее на своих тренировках они не бегают, одетые в миостимуляционные костюмы, перед толпой профессоров с приборами в руках. "Наши тренировки просты, как удар в челюсть, — улыбается Уотсон, демонстрируя чудовищных размеров кулак и вглядываясь в мой подбородок. — Все, что я делаю в тренажерном зале, кроме уже упомянутых гимнастических колец, — это рывок, подъем на грудь и толчок. Я пробовал работать с канатами, кувалдой, кантовал покрышки. Но в итоге понял, что классические тяжелоатлетические движения — это все, что нужно". "Почти все, — поправляет Густафссон. — Еще очень важен хороший тренер. Кстати, лично я больше всего хотел бы потренироваться с Федором Емельяненко", — мечтательно добавляет Александр.

Что ж, найди и ты себе сведущего человека и тоже освой упомянутые Уотсоном движения. Они дадут тебе сильные ноги, плечи, крепкую задницу и кор. А что еще нужно мужчине, чтобы встретить старость?

ТРЕНИРОВКА 2

Убийственное кардио

Отдохнул день после Тренировки 1? Теперь пора потренировать сердечно-сосудистую систему и сжечь лишние калории. Вновь 60 секунд на подход, 20 секунд на отдых между ними и 5 кругов в сумме. Отдых между кругами — 1 минута.

1. БЕЙ ЛЕЖАЧЕГО

Сядь на мешок и зажми его коленями. Теперь просто мочи его! Наноси удары кулаками и локтями по своему желанию и умению. Главное, не останавливайся до окончания времени на подход. Если надоело, смещай обе ноги вправо или влево от мешка для разнообразия.

2. СПРИНТ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Пока никто не видит, установи на дорожке максимальную скорость и максимальный же уклон. Сам встань на неподвижных боковых частях, по сторонам от движущегося полотна. Опираясь на поручни, вскочи на полотно и быстро беги ровно минуту.

3. ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Сделай максимум повторов, стараясь отчетливо сводить лопатки, а не болтаться на перекладине, как цветок в проруби. Подняв подбородок выше перекладины, не падай вниз, а аккуратно и подконтрольно возвращайся на прямые руки.

4. БРОСКИ МЕДБОЛА В ПОЛ

Держи мяч обеими руками, ступни на ширине плеч. Быстро подними медбол над головой, сделав энергичный замах. Теперь изо всех сил кидай в пол, напрягая при этом мышцы живота. Подними мяч и сразу же повтори.

5. ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Подойдут и обычные прыжки, но в идеале старайся дважды вращать скакалку на каждый прыжок. Сильно не сгибай ноги в коленях и вращай скакалку за счет прокручивания кистей, а не движениями в локтях.

6. ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Сделай как можно больше полноамплитудных гребков за указанное время. Причем старайся сильнее толкаться ногами и не округлять поясницу.

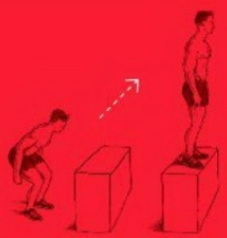
ТРЕНИРОВКА 3

Непревзойденный атлетизм

После еще одного дня перерыва — финальная тренировка. Ее главное отличие от предыдущих — это отдых между подходами до полного восстановления. То есть задача не выдохнуться, а сделать каждое упражнение максимально качественно. Всего необходимо выполнить 4 круга.

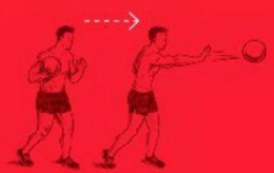
1. ПРЫЖКИ НА ЯЩИК

Встань перед ящиком высотой до середины бедра на расстоянии шага. Присядь и замахнись руками назад. Отталкиваясь обеими ногами, запрыгни. Отшагни (но не спрыгивай) обратно. 10 повторов.



2. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ЛЕСТНИЦА

Встань боком у начала плиометрической лестницы (наверняка в твоем зале ее нет, так что нарисуй на полу или представь ее). Сделай два быстрых шага в сторону, поочередно поместив обе ступни в первый квадрат. Сразу продолжи движение, поочередно шагнув в ту же сторону, но диагонально (следующий квадрат окажется у тебя за спиной). Сделай два быстрых шага назад во второй квадрат. Продолжай по этой схеме, пока не пройдешь всю лестницу. Переведи дух и иди в другую сторону. 10 дорожек в оба направления.



3. БРОСОК МЕДБОЛА В СТЕНУ

Найди медбол и стену попрочнее. Встань в 3–4 шагах в боксерской стойке (левая нога впереди) и возьми мяч правой рукой, слегка придерживая левой. С силой брось мяч правой рукой в стену. Тут же подбери его и повтори. Сделай 5 бросков и смени стойку и руку. 10 повторов.

4. СПРИНТ НА 40 МЕТРОВ

Установи на беговой дорожке максимальную скорость и сделай рывок на 40 метров (следи за приборами тренажера). Повтори 7 раз. После каждого рывка отдыхай до полного восстановления. 8 повторов.

5. БРОСКИ МЕДБОЛА В ПОЛ НА ЛОВКОСТЬ

Мощно кидай мяч в пол, стараясь поймать его на отскоке и тут же продолжить движение. 10 повторов.

6. ВЕДЕНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА

Удерживая свободную руку у головы, чекань теннисным мячом об пол, одновременно перемещаясь по небольшому кругу — сначала по часовой стрелке, а затем против. Старайся делать все максимально быстро и энергично. Меняй руки каждый раз, когда теряешь мяч. 90 секунд.

06 Сохраняй спокойствие

Многие перед дракой впадают в оцепенение: сердце колотится, в ушах звенит, холодный пот выступает. Научиться оставаться спокойным и рассудительным в момент, когда тебя пытаются убить, даже сложнее, чем накачать себе тело элитного бойца ММА. Тем не менее именно к этой цели и стоит стремиться — только сохраняя разум спокойным, можно быть эффективным на все 100%.

"Когда противник душит тебя, — наставляет нас Уотсон, — ощущения такие, будто ты тонешь. А чем сильнее ты паникуешь, тем больше воды в итоге наглотаешься!" Для сохранения спокойствия на тренировке чаще пользуйся помощью страхующего — тренера или приятеля по залу. Исследования, опубликованные в The Journal of Strength & Conditioning Research, показали, что простое присутствие страхующего тебя человека увеличивает силовые показатели аж на 15%, даже если твой помощник вообще не касается штанги. Так что не бойся атаковать большие веса. Уотсон: "Чем чаще ты пробуешь сделать то, что тебе кажется невозможным, тем чаще убеждаешься, что ошибался". ■

РАУНД №2
Проводим спарринг

СЛОВО ЗА СЛОВО

МЫ ЧУТЬ НЕ ПОДРАЛИСЬ С АНГЛИЙСКОЙ РЕДАКЦИЕЙ MEN'S HEALTH В РЕЗУЛЬТАТЕ СПОРА: КАКИЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В ММА НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ. В КОНЦЕ КОНЦОВ РЕШИЛИ ПРЕДОСТАВИТЬ СЛОВО САМИМ БОЙЦАМ И СВЕСТИ В СЛОВЕСНОЙ ДУЭЛИ АЛЕКСЕЯ "УДАВА" ОЛЕЙНИКА С ТОМОМ "КОНГОМ" УОТСОНОМ. СВОДИМ, А СУДИТЬ — ТЕБЕ.

Сколько времени у тебя занимают тренировки?

ТОМ "КОНГ" УОТСОН: "Я тренируюсь 2–3 раза в день, 5 дней в неделю. На шестой делаю одну тренировку, а потом день отдыхаю, что в целом дает примерно 15 тренировок за 7 дней. Когда приближается дата боя, длительность тренировок сокращается, но в среднем я тренируюсь по 5 часов в день".

АЛЕКСЕЙ "УДАВ" ОЛЕЙНИК: "Тренировки перед боем идут по нарастающей, и с каждой неделей их становится больше. Сначала 6 тренировок в неделю, потом 8, потом 10. За 3–4 недели до боя идет максимальная нагрузка с максимальной выкладкой — 2 тренировки в день 6 раз в неделю. Это не много и не мало — это норма. Но за 2 недели до боя нагрузка уменьшается, тренировки становятся короче — если были по 1,5–2 часа, то теперь по 30–40 минут. Меняется и их суть, уходит тяжелая физическая нагрузка, мы работаем на взрыв, на скорость".

Как ты вносишь разнообразие в свои тренировки?

ТУ: "В смешанных боевых искусствах множество отдельных направлений, и всегда есть над чем работать. Я выделяю три основных типа занятий: ударная техника, борьба и смешанный бой. Я стараюсь делать акцент на каждый из них 3 раза в неделю. Также тягаю веса в качалке и 2 раза в неделю занимаюсь гимнастикой".

АО: "Все зависит от соперника, который меня ждет. Любой боец изначально предрасположен к чему-то — к борьбе или к ударной технике. Универсалов, которые идеально работают и в стойке, и в партере, — единицы. Так что я обычно целенаправленно шлифую оружие против коронных ударов будущего противника. В идеале провожу спарринги с похожими по стилю бойцами".

Какие упражнения для развития силы ты выполняешь?

ТУ: "Я многое беру из тяжелой атлетики: поднятие штанги с приседанием, становая тяга и чистое взятие веса на грудь. Для меня очень важны также упражнения с небольшим весом и большим количеством повторов с акцентом на технику выполнения. Раньше я слишком увлекался верхней частью тела, но потом понял, что настоящая сила спортсмена в его ногах, так что теперь мой фокус сместился. Гимнастику же я добавил, поскольку она лучше всего укрепляет кор".

АО: "Я использую камни, блины от штанги, кувалду. На самом деле можно применять для тренировок все. Зависит от того, что есть у тебя под рукой. Когда я готовился к бою с Джеффом Монсоном (знаменитый американский боец), у меня ничего не было — бегал вокруг дома и по лестницам в подъезде, отжимался по 1000 раз в день".

Твой лучший совет тем, кто тренируется.

ТУ: "Тренируйся с умом. Легко уверовать в то, что больше всегда значит лучше. Но я считаю, что покидать спортзал надо с небольшим запасом сил. Тренировки до изнеможения — это отсталый метод".

АО: "Трудолюбивый всегда победит талантливого. Я много раз видел это: парень, который честно много пашет в зале, в итоге победит того, кто больше одарен от природы, но меньше тренируется".

ФОТО: PATRIK GIARDINO, SIM-ФОТОСТУДИЯ

Насколько здорова твоя диета?

ТУ: "У меня нет определенного режима, но я ем только свежие продукты хорошего качества и без добавок. Мне повезло, что в Калифорнии, где я теперь живу, много морепродуктов, они тоже — серьезная часть моего рациона. А еще я сам делаю свежевыжатые соки".

АО: "Я не употребляю алкоголь, не пью газировку, не ем рафинированных продуктов и курицу. С курицей так получилось само собой: был на сборах, где нас кормили ею каждый день, причем порой казалось, что мясо было вообще сырым".

К чему ты питаешь слабость?

ТУ: "Мне трудно отказаться от сыра. Как веганы могут не есть его, мне просто не понятно. Мне нужны калории из-за объема тренировок. Впрочем, что я оправдываюсь? Если сыр — это самое вредное из того, что я ем, дела мои не так уж плохи. Из напитков я питаю слабость к деревенскому коровьему молоку и кофе, в который добавляю масло кокоса".

АО: "Я неравнодушен к мясу, которое готовит моя жена, а еще с детства люблю украинские конфеты "Солнечный веночек".

Отличается ли культура смешанных боевых искусств в США от твоей родной культуры?

ТУ: "В США люди знают этот спорт лучше, чем в Великобритании. Тут нас не считают какими-то варварами-психопатами, которым нравится бить людей головой. Нет, тут бойцы — это спортсмены, которых уважают".

АО: "Главное отличие в том, что в Америке бойцы слишком самоуверенные и до боя могут оскорблять друг друга. У нас ребята спокойнее — ты сначала победи, а потом уже хвастайся".

Кто твой герой?

ТУ: "Мои родители. Я вырос на ферме, где мой отец вкалывал 365 дней в году, а мать работала на заводе в ночную смену. За такое трудолюбие я уважаю их больше, чем какую бы то ни было знаменитость".

АО: "У меня нет героя. Если ты стараешься быть на кого-то похожим, то перенимаешь не только его сильные стороны, но и слабости. Лучше быть собой".

Кем ты хотел быть в детстве?

ТУ: "Ребенком я много играл в футбол. Я даже выступал за "Рединг", но что-то не срослось. В принципе у меня была возможность поехать в США и играть там, но это было до времен Дэвида Бекхэма, и такая перспектива меня не прельстила. У меня всегда был боевой дух, и, когда я стал заниматься боксом, просто чтобы поддерживать форму, это и привело меня к тому, кем я являюсь сейчас".

АО: "Хотел быть богатырем, который всех защищает, охраняет. Поэтому, наверное, в итоге решил работать в органах и даже выучился на юриста-правоведа, но долго там не задержался".

С кем бы ты больше всего хотел попить пива?

ТУ: "С Ричардом Брэнсоном. Он большой оригинал и заработал свои миллионы проектами в самых разных областях. Выпить с ним пинту-другую было бы очень интересно, но в то же время и поучительно".

АО: "Пиво я не пью уже 15 лет, а поговорить за чаем люблю со своей женой. Что еще хочется? Потренироваться со всеми лучшими бойцами мира".

Чего ты боишься?

ТУ: "Единственное, чего я боюсь, — это травмы. Когда я повредил спину, то был прикован к постели пару месяцев. Вообще-то я считаю себя довольно уравновешенным человеком, но такое длительное бездействие чуть не привело меня к депрессии. В целом та проблема со спиной аукалась мне почти год, и она затронула не только работу, но и всю мою жизнь. В общем, здоровье — это самое главное".

АО: "Боюсь только за своих близких. Главное, чтобы с ними ничего не случилось".

Алексей "Удав" Олейник

ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ

РОСТ: 187 СМ

ВЕС: 109 КГ

СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 49-9-1

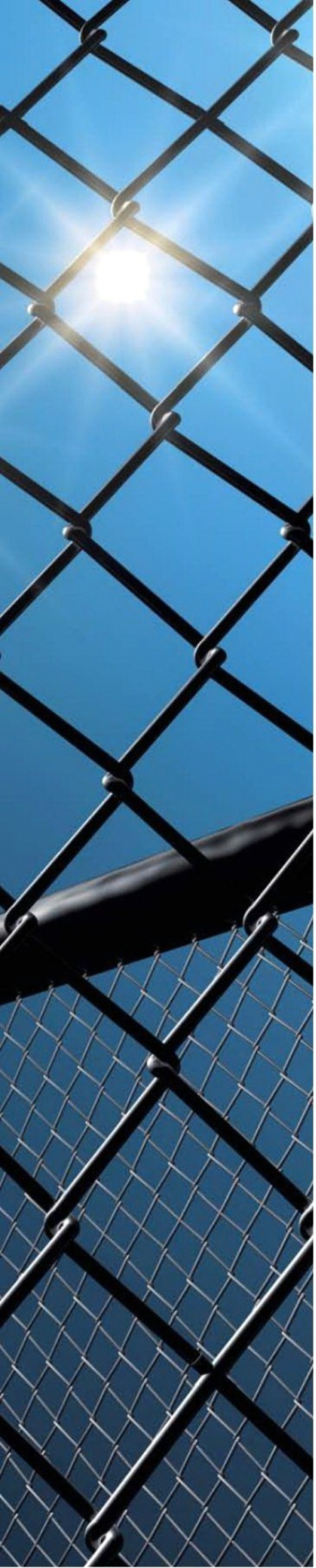
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: БОЕВОЕ САМБО

СЛЕДУЮЩИЙ БОЙ В UFC: 22.11.2014 ПРОТИВ ДЖАРЕДА РОШОЛТА

ЖИЛИ-БИЛИ

ММА — САМЫЙ БЫСТРОРАЗВИВАЮЩИЙСЯ СПОРТ В МИРЕ. ЕГО ПРАВИЛА ПОНЯТНЫ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА, А БОИ МАКСИМАЛЬНО ЗРЕЛИЩНЫ. С КАЖДЫМ ГОДОМ ПОКЛОННИКОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ, И ВСЕ ЧАЩЕ СЛЫШНЫ РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО СКОРО ММА ЗАТМИТ БОКС. ЕСЛИ (ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ) ТЫ ВПЕРВЫЕ СТОЛКНУЛСЯ СО ВСЕЛЕННОЙ MIXED MARTIAL ARTS, ВОТ ТЕБЕ КРАТКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ФАКТОВ И ПОНЯТИЙ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



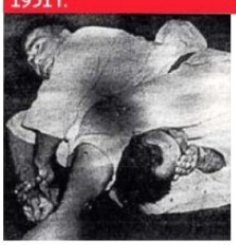
ИСТОРИЯ ММА В 4-Х БОЯХ

564 Г. ДО Н.Э.

Арихион VS Гиппострат

Финал по панкратиону (близкому ММА виду спорта) на 54-й Олимпиаде помнят даже спустя 2,5 тысячи лет: в третий раз отстаивая титул чемпиона, Арихион из Фигалеи столкнулся с достойным соперником. Бой был жестоким и кончился тем, что Гиппострат провел удушающий, а Арихион — болевой. Сработали оба приема: Арихион умер, задохнувшись, но его соперник, не осознав этого, сдался, не в силах терпеть боль от сломанной и зажатой в мертвой хватке лодыжки.

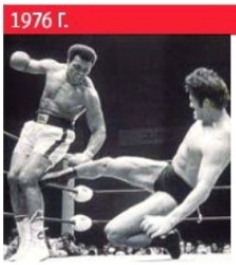
1951 Г.



Хелио Грейси VS Масахико Кимура

Клан Грейси — Адам и Ева ММА. Эти мастера бразильского джиу-джитсу вывели бразильские соревнования вале-тудо (в переводе с португальского — "дозволено все") на мировой уровень. В 1951 году Хелио Грейси вызвал на бой лучших бойцов мира, и некоторые откликнулись. Из Японии прибыли дзюдоисты во главе с Кимурой. В бою с Масахико Грейси проиграл, но поразил всех силой воли. Он продолжал сражаться даже со сломанным локтем, пока его секунданты не выбросили на ринг полотенце. Японцы уехали домой с мыслью о том, что такие бои — крайне интересное зрелище.

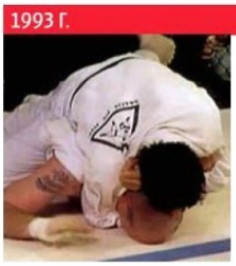
1976 Г.



Кандзи "Антонио" Иноки VS Мохаммед Али

Предполагалось, что в этом бою японский мастер единоборств и чемпион-боксер покажут все, на что способны. Но схватка превратилась в пародию. За два дня до поединка в правила внесли ограничительную поправку: Иноки разрешили использовать удары ногами только из стойки на одном колене. В итоге весь бой, кончившийся ничьей, Али прыгал вокруг стоящего на колене Иноки, а тот долбил его ноги лоу-киками. Больше промоутеры не подпускали боксеров к каратистам.

1993 Г.



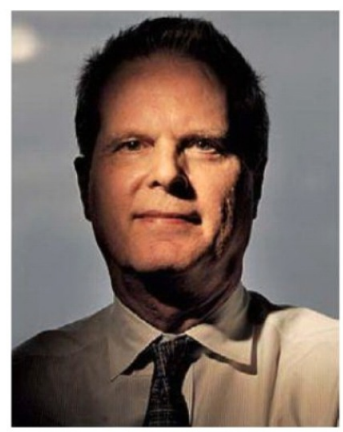
Ройс Грейси VS Жерар Гордо

Первый турнир UFC (Ultimate Fighting Championship — "Абсолютный бойцовский чемпионат") задумывался как "Вызов Грейси": мастер бразильского джиу-джитсу из клана Грейси приглашал для выявления сильнейшего представителей других боевых искусств (бокс, карате, сумо, кикбоксинг, сават). Бой за первое место, в котором Ройс Грейси победил чемпиона по савату Жерара Гордо, на платном канале посмотрели 86 000 человек. Еще большую аудиторию дали видеокассеты. Успех был такой, что уже через четыре месяца прошел еще один UFC. Теперь, 21 год спустя, UFC (США) — богатейшая промоутерская компания, проводящая бои ММА.

Лиги смерти

Мир ММА состоит из профессиональных организаций разного калибра (промоушенов), занимающихся проведением турниров (их называют ивентами).

Бойцы заключают с ними контракты, которые запрещают биться у конкурентов. Элита ММА — это две американские организации: UFC (старейшая и самая крупная) и Bellator (ее главный конкурент). Все лучшие рано или поздно оказываются там — переходя сами по себе или вместе со всей своей организацией (как это уже было с японской Pride FC и американской Strikeforce, купленными UFC).



ММА (Mixed Martial Arts — бои смешанного стиля) — впервые эти три буквы сложил вместе президент ныне несуществующей лиги Battlecade Рик Блюм. Было это в 1995 году.

3–5 РАУНДОВ ПО 5 МИНУТ С МИНУТНЫМИ ПЕРЕРЫВАМИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ СХВАТКИ В ММА. НА ПЕРВЫХ ТУРНИРАХ БОЙ ПРОДОЛЖАЛСЯ, ПОКА КТО-НИБУДЬ НЕ ПОБЕЖДАЛ.

СЕГОДНЯ ММА ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАН В БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН МИРА, НО ЕСТЬ И ИСКЛЮЧЕНИЯ — НАПРИМЕР, БОИ ПО ПРАВИЛАМ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ ЗАПРЕЩЕНЫ ВО ФРАНЦИИ И ШТАТЕ НЬЮ-ЙОРК.

49% БОЙЦОВ КРУПНЕЙШЕЙ ФЕДЕРАЦИИ UFC ЗАРАБАТЫВАЮТ МЕНЕЕ $45 000 В ГОД. МНОГИЕ ОБВИНЯЮТ ОРГАНИЗАЦИЮ В КРАЙНЕ НЕВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ КОНТРАКТОВ.

Доминирующие техники в ММА

- БОКС
- КИКБОКСИНГ
- ТАЙСКИЙ БОКС
- БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ
- БОЕВОЕ САМБО
- ДЗЮДО

СТРАТЕГИИ

Боец, в зависимости от своих качеств и качеств соперника, либо ведет бой в стойке, стараясь поразить противника ударами руками и ногами, либо старается как можно быстрее перевести схватку в партер и одержать победу, используя борцовскую технику. На заре ММА у каждого бойца была явно видна техника того вида единоборств, из которого он пришел, но по мере развития боев без правил стили смешались, и теперь ММА — сам по себе стиль, объединивший все лучшее из разных единоборств. Открылись школы, которые учат именно этой технике.

Смешанные деньги

За границей основные деньги ММА — это доходы от трансляций. У UFC контракт с FOX Broadcasting Company, у Bellator — с Viacom.

Бойцы UFC по происхождению*

*в % от 455 участников соревнований

Правила без правил

Чем моложе спорт, тем он жестче. Всегда по мере развития вида свод правил становится толще. Кто-нибудь убьется на соревнованиях, какая-нибудь организация возмутится — и получите еще пару пунктов в список "нельзя". ММА с этим уже столкнулся, но пока еще не слишком далеко ушел от своей главной мысли: победа любой ценой и всеми доступными средствами. На первом турнире UFC запрещалось лишь кусаться и выдавливать глаза, других ограничений не было — бойцы бились, невзирая на разницу в весе. С тех пор изменилось не так уж много: спортсменов разделили по весовым категориям, обязали надевать перчатки и запретили следующие приемы*:

- удары головой
- выбивание глаз любым способом
- укусы
- таскание за волосы
- хватание пальцами за щеку
- атаки в пах любым способом
- засовывание пальцев в отверстия на теле
- порезы или нанесение ран оппоненту
- манипуляции с малыми суставами
- захват ключицы
- нисходящие удары с острой точкой локтя
- удары по позвоночнику или по затылку
- удары в горло любым способом, захват трахеи
- царапание, щипание или выкручивание кожи
- удары лежащего соперника ногами в голову
- удары лежащего соперника коленями в голову
- топтание лежащего соперника
- удары пяткой по почкам
- втыкание соперника в мат вниз головой или шеей
- выкидывание соперника за пределы ринга или огражденного пространства
- удерживание шорт или перчаток соперника
- плевки в соперника

*Умышленное нарушение ведет к немедленной остановке боя и дисквалификации нарушителя.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

В ММА 8 весовых категорий. Посмотри, в какой мог бы выступить ты.

ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС	93–120 кг
ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС	84–93 кг
СРЕДНИЙ ВЕС	77–84 кг
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС	70–77 кг
ЛЕГКИЙ ВЕС	66–70 кг
ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС	61–66 кг
ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС	57–61 кг

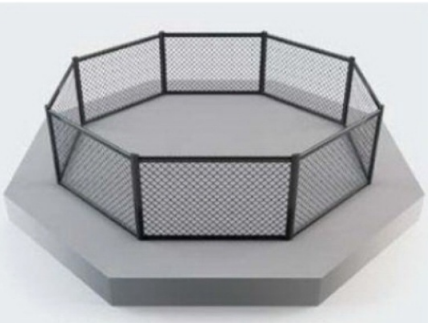
БЛИЖАЙШИЕ БОИ

15 ноября 2014

Турнир UFC 180, главный бой:
КЕЙН ВЕЛАСКЕС VS ФАБРИСИО ВЕРДУМ

Турнир Bellator 131, главный бой:
ТИТО ОРТИС VS СТЕФАН БОННАР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, RIAN, TASS-PHOTO, MIXFIGHT.RU



В большинстве лиг бои проводятся в 8-угольной клетке (октагоне). Такая арена просторнее ринга (9,7 метров по диагонали), избавлена от тесных углов, ограничивающих технику, и не позволяет спортсменам пересекать боевую зону. Впрочем, бои в ринге — тоже не редкость.

Плата за кровь

$500 000 — самый высокий гонорар за бой в MMA, его получил Чак Лидделл в июне 2010-го, выиграв бой против Рича Франклина. Стандартные же расценки таковы: $8000 за выход на бой и столько же за победу для малоизвестного новичка и $50 000 за бой и столько же за победу для чемпиона. Впрочем, у последнего, скорее всего, будут дополнительные доходы от платных трансляций, сумма которых привязана к числу людей, оплативших просмотр боя.

ЧЕМ ЗАКАНЧИВАЛИСЬ БОИ UFC В 2013 ГОДУ

*во всех случаях приведена сумма гонораров с 2004 года по наше время; ** победы-поражения-ничьи

5 ЛУЧШИХ БОЕВ ЗА ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ MMA

ИЩИ ИХ НА YOUTUBE

01 ДЭН ХЕНДЕРСОН VS МАУРИСИО РУА

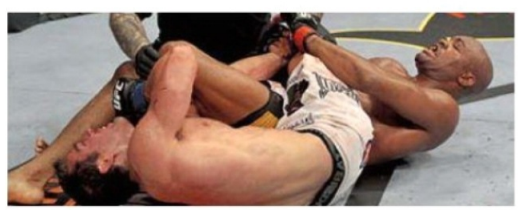
Турнир UFC 139, 2011 год

02 ФОРРЕСТ ГРИФФИН VS СТЕФАН БОННАР

Турнир The Ultimate Fighter, 2005 год

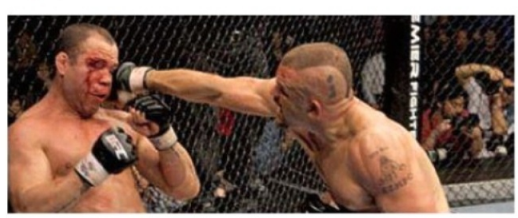
03 ФРЭНКИ ЭДГАР VS ГРЭЙ МЕЙНАРД

Турнир UFC 125, 2011 год



04 АНДЕРСОН СИЛЬВА VS ЧЕЛ СОННЕН

Турнир UFC 117, 2010 год



05 ЧАК ЛИДДЕЛЛ VS ВАНДЕРЛЕЙ СИЛЬВА

Турнир UFC 79, 2007 год

3 самых финансово успешных бойца UFC*:

1	2	3
Майкл Биспинг	Жорж Сен-Пьер	Чак Лидделл
$4 535 000	$4 452 000	$4 380 000

Сильнейшие в мире

Бойцы MMA сражаются в турнирах разных компаний, поэтому определить сильнейшего сложно. Этот труд берет на себя сайт sherdog.com. Его рейтинг считается самым объективным, тем не менее сейчас лидерство во всех весовых категориях за представителями UFC.

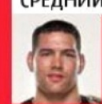
ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

Кейн Веласкес
UFC (13-1-0)*

ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

Джон Джонс
UFC (20-1-0)

СРЕДНИЙ ВЕС



Крис Вайдман
UFC (12-0-0)

ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС

Джони Хендрикс
UFC (16-2-0)

ЛЕГКИЙ ВЕС

Энтони Петтис
UFC (17-2-0)

ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС

Хосе Альдо
UFC (24-1-0)

НАИЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС

Ти Джей Диллашоу
UFC (11-2-0)

У ПРЕЗИДЕНТА UFC ДАНЫ УАЙТА 2,9 МЛН ФОЛЛОВЕРОВ В TWITTER, У ГЛАВЫ FIFA ЗЕППА БЛАТТЕРА, ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, — 2,7 МЛН.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

M.M.A.

МОЩНЫЕ МЫШЦЫ АТЛЕТА

Итак, ты прокачал "физику", узнал правила, познакомился с правильными людьми... Осталось выучить, как бить этих людей. Вот тебе несколько приемов из разных школ боевых искусств, применяемых в ММА. И упражнения ровно на те группы мышц, которые задействованы в этих приемах.

ТЕКСТ: ДЖЕК ДАЙСОН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ШАГ 2

Провернись на левой стопе и нанеси удар коленом в область солнечного сплетения или голову. Правой рукой надави на противника сверху, не позволяя ему избежать удара.

ФОТО: LEVON BISS, ADRIAN WEINBRECHT

РАУНД №4

Отрабатываем приемы

ДЖИТ КУН ДО

Удар коленом

ШАГ 1

Начни атаку с отвлекающего маневра. Нанеси (или просто обозначь) быстрый прямой удар левой рукой в область лба, вынудив противника нырнуть вниз. Сразу же сместись немного влево, позволяя ему провалиться вперед.

ШАГ 3

Все — твой противник должен лежать на полу. Пока он будет "заходить на посадку", можешь нанести ему еще один удар коленом или, захватив руку, провести болевой прием.

ТЕБЕ НУЖЕН

1 СТАБИЛЬНЫЙ КОР

"Любая ударная работа — руками или ногами — требует немалой силы мышц кора, — говорит Джейми Хиллман, тренер из Brixton Integrated Martial Arts. Динамические упражнения на кор помогут тебе получить нужные качества.

Землетрясение

А. Тебе понадобится сэндбэг или не очень тяжелый боксерский мешок. Возьми его и помести себе на плечо или подними над головой, если хватает сил.

Б. Изо всех сил брось мешок об пол, одновременно немного отпрыгивая назад, чтобы быть готовым всем телом упасть на мешок.

В. Теперь резко упади на мешок, прижав его, словно соперника, к земле. Твоя позиция должна полностью соответствовать нижней точке обычных отжиманий.

На протяжении всего подхода держи спину жесткой и слегка прогнутой в пояснице. Движения старайся делать четкими, точными и экономными. Выполняй упражнение 1 минуту, после чего отдохни 1 минуту и повтори. Всего необходимо сделать 6 подходов.

МУАЙ БОРАН

Разящий локоть

ШАГ 1

Быстро сократи дистанцию и приблизься к сопернику. Приготовься поставить свою правую стопу ему на колено.

ШАГ 2

Оттолкнись от пола левой ногой, используй колено противника как подставку для своей правой ноги. Левую ладонь положи ему на плечо. Последний шаг – твоей левой ногой на его правое плечо.

ШАГ 3

Воспарив над противником, ударь его локтем сверху по макушке. Затем либо отпрыгни вниз, либо сопроводи падение соперника, используя его в качестве персонального гимнастического мата – для смягчения своего приземления.

ТЕБЕ НУЖНА

2 ВЗРЫВНАЯ СИЛА НОГ

Если ты вдруг не в курсе, то знай, что муай боран – это старший и более злобный брат благородного и спортивного муай тай: тут тебе меньше работы на ринге и больше беспощадного уличного боя. "Чтобы разящий локоть действительно работал, бойцу нужна взрывная сила мышц ног, но не двух сразу, а по отдельности, – объясняет нам Фил Тью, тренер по муай боран. – Не все тренажеры и упражнения способны тренировать подобное. Однако унилатеральные плиометрические упражнения (с использованием одной ноги или руки) прекрасно справляются с подобными задачами".

Запрыгивания на ящик одной ногой

А. Начни с ящика небольшой высоты, примерно тебе по колено. Стань в метре от ящика, поставив стопы на ширине таза. Быстро присядь, сделав мах руками назад.

Б. Мощно оттолкнись от пола одной правой ногой, сопровождая свой прыжок махом руками. Приземлись как можно мягче и как можно ближе к центру платформы. Теперь спокойно шагни в исходное (не спрыгивай!) и повтори.

Выполни 6 повторов каждой ногой, после чего отдохни 2 минуты. Всего нужно сделать 4 подхода.

КАПОЭЙРА

Удар колибри

ШАГ 1
Начни движение с выполнения обычного гимнастического колеса. Это финт, который может закончиться как защитное действие или атака, все зависит от обстоятельств боя. Будь уверен в том, что между тобой и соперником достаточное расстояние.

ШАГ 2
Вместо того чтобы закончить колесо, не ставь вторую руку на пол и сосредоточь внимание на сопернике. Ведущей ногой нанеси удар в область головы оппонента, а свободную ногу резко выброс в противоположную сторону, разведя ноги как можно дальше друг от друга.

ШАГ 3
Твои ноги сработают как противовесы, обеспечив всей позиции устойчивость и остановив динамику колеса. Опираясь на руку, вернись в исходное положение, поднимись и победно подмигни толпе.

ТЕБЕ НУЖНА

3 СИЛА МЫШЦ ВЕРХА ТЕЛА

Фактически "колибри" — не что иное как динамическое движение в стойке на одной руке. И ей — руке — нужна вся сила, которая возможна, чтобы удержать вес твоего могучего тела. Подготовься к этому с помощью ходьбы на руках у стены. "Это упражнение может показаться очень сложным, предназначенным для продвинутых атлетов. Хотя на самом деле оно для новичков, желающих освоить стойку на руках", — улыбается Бомбрил, инструктор из британской Академии капоэйры.

Ходьба на руках у стены

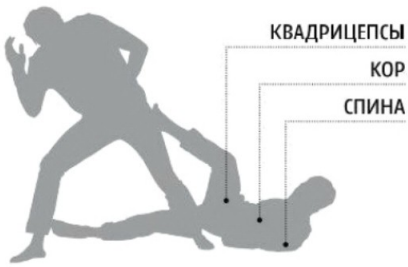
А. Встань на четвереньки спиной к стене и поставь мыски на нее. Твои ладони должны располагаться строго под плечевыми суставами. Аккуратно начни двигаться ногами вверх по стене, перебирая руками по направлению к ней.

Б. Как только ты выпрямишь ноги полностью, начни делать небольшие шаги руками еще ближе к стене. Твоя задача — вывести тело в максимально вертикальное положение. В идеале ты должен остановиться, только коснувшись грудью стены. Достигнув максимально высокого положения, останься в нем на 10 секунд. Вернись в исходное и повтори.

Сделай 3 повтора, после чего отдохни 60 секунд. Всего выполни 3 таких подхода. В последнем повторе третьего подхода постарайся простоять как можно дольше.

БОЕВОЕ ИСКУССТВО "СИСТЕМА"

Удар подкатом



ШАГ 1

Тебе необходимо совершить кувырок по диагонали относительно соперника. Делая кувырок, старайся не разбрасывать руки и ноги по сторонам, дабы занимать минимум пространства. Подкатившись к оппоненту, как показано на фото, возьмись левой рукой за его левую лодыжку.

ТЕБЕ НУЖЕН

4 ГЛОБАЛЬНЫЙ АТЛЕТИЗМ

Совершаемый подкат заставляет твое тело действовать необычным, но крайне эффективным способом. Попробуй это упражнение (пусть оно и похоже на йогу), чтобы заставить свое тело поработать на все 360 градусов. Главное, не забывай дышать. Сэм Бенсон, инструктор "Системы": "Когда ты делаешь глубокий вдох и задерживаешь дыхание, твое тело до выдоха становится значительно жестче, менее гибким".

ШАГ 2

Для увеличения мощности подката направляй движение рук и ног к центру тела, закручивая себя еще сильнее. Достигнув цели, используй набранную центробежную силу и ударь правой ногой по ближней ноге соперника.

Крутящийся краб

А. Встань в упор лежа на кулаках. Теперь начни, переступая ногами, обходить руки по кругу справа. Кулаки держи на месте и позволь своему телу изгибаться и проворачиваться, следуя движению. В заключающей стадии повернись вокруг своей оси так, чтобы оказаться в положении Б.

Б. Теперь двигайся в обратном порядке, чтобы аккуратно вернуться в исходное положение. Если сразу не получится, не расстраивайся: даже небольшая амплитуда в этом упражнении уже здорово грузит мышцы кора со всех мыслимых сторон. Сделай 1 повтор вправо, отдохни 5 секунд, после чего выполни 1 повтор влево.

Сделай максимум повторов, не останавливаясь. После этого отдохни 3 минуты и соверши еще один подход.

ШАГ 3

Используя получившийся рычаг, повергни соперника наземь. Учитывая выгодную позицию, можешь закончить атаку болевым приемом на колено или лодыжку.

КАЛИ

Удар кулаком с разворота

ШАГ 1
Правильная подготовка — это наше все! Сделай левый джеб в голову противника, отвлекая его внимание, одновременно делая зашаг левой стопой внутрь.

ШАГ 2
Из этой позиции начни вращать свое тело. Движение должно стартовать со ступней, затем перейти в таз так, чтобы сразу твои намерения не бросились противнику в глаза. Правую ногу оторви от пола и поведи ее бедром наружу, усилив вращение.

ШАГ 3
Выброс почти прямую правую руку по дуге в область головы соперника. Бей не тыльной поверхностью кулака, а его ребром — так и удар получится жестче, и ты не сломаешь себе кости. Завершив движение, вернувшись в боевую стойку.

ТЕБЕ НУЖНА

5 МОЩЬ ЧЕМПИОНА

Этот прием пришел к нам из филиппинской системы самозащиты и представляет собой эффективную передачу усилия через ногу и кор в руки. Один из лучших способов совершать подобное — регулярное выполнение свингов с гирей. Гиревые упражнения, как ничто другое, учат тебя правильно передавать усилие от одной половины тела к другой. Научишься — станешь очень опасным и мощным бойцом.

Свинги с гирей

А. Поставь ноги на ширине плеч и возьми гирю в правую руку. Сохраняя спину прямой, качни снаряд назад в сторону паха, немного согни ноги в коленях и наклонись. Приготовься напрячь ягодицы и подать таз вперед.

Б. Начав с мощного движения таза, вытолкни гирю вверх на уровень головы. В верхней точке быстро перехвати рукоять левой рукой и вернись в нижнюю точку свинга. Не останавливаясь, повтори движение.

Выполни максимум повторов за 1 минуту. Отдохни 90 секунд и повтори. Всего нужно сделать 3 подхода.

НА КОЛЕНИ!

Не могли бы поведать о том, как максимально уберечь колени от травм? Помимо тренажерного зала, много бегаю и частенько играю в футбол. И каждый год хоть что-то, но болит в колене. Может, я что-то делаю не так или просто не учитываю в своих тренировках?

Очень похоже на то. Хороший тренер всегда, перед тем как запланировать нагрузки своего спортсмена, оценивает состояние его опорно-двигательного аппарата, в твоем случае — коленей. Стань тренером самому себе и протестируй мышцы, сухожилия и связки коленного сустава.

Проделай простой тест: встань на одну ногу босым и посмотри, что происходит. Если тебе неудобно и приходится размахивать руками, чтобы удержать равновесие, это значит, что мышцы, окружающие коленный сустав, не успевают вовремя реагировать на изменяющиеся условия. А в этом случае риск получения травмы колена во время бега или игры в футбол (при резком изменении направления движения, например) очень высок. Чтобы избежать травм, делай эти упражнения. Только сначала полностью освой первый комплекс, а уж затем приступай ко второму!

Нет причин для беспокойства

Колено — сустав сложный, и иногда процессы, происходящие в нем, могут пугать. Знай, чего стоит бояться, а на что можно и рукой махнуть.

ЩЕЛЧКИ В большей части случаев это нормально и не опасно. Однако, если щелчки появились недавно и сопровождаются болевыми ощущениями, стоит проверяться у специалиста, ибо это может служить признаком повреждения сустава.

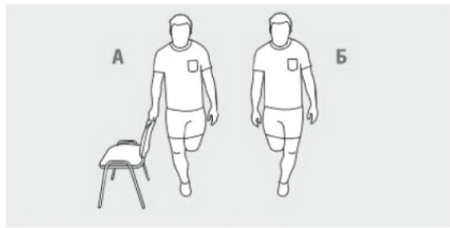
ТРЕСК Обычно, если треск в коленях у тебя давно и не причиняет боли, то вероятность, что об этом стоит переживать, близка к нулю.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ Если тебе сложно выпрямить ноги в коленях после продолжительного сидения на корточках или пятках, когда колени максимально согнуты, то это тоже ложная тревога. Такой эффект вполне нормален и не является симптомом травмы.

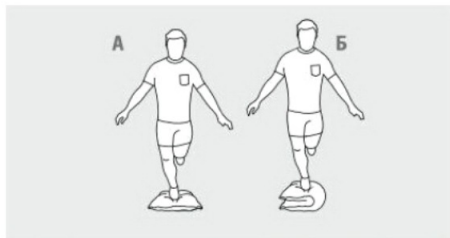
ЗАМЫКАНИЕ Если ты вдруг не можешь согнуть или выпрямить ногу в колене — это уже серьезно. Возможно, тут повреждения менисков или даже надрыв передней крестообразной связки. Дуй к врачу немедленно!

БОЛЬ Боль вещь полезная, ибо является объективным индикатором того, что в твоем организме что-то не в порядке. Когда колено серьезно и/или давно болит, не стоит терпеть, лучше сразу обратиться к травматологу.

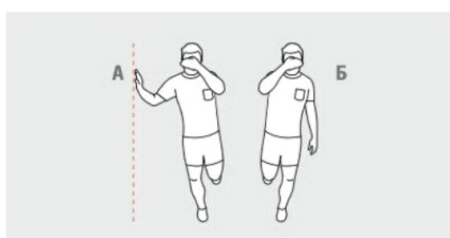
Первый комплекс



1. СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ
Встань на одну ногу и постарайся стоять прямо, без движений (А). На всякий случай поставь рядом с собой стул. На него можно будет иногда опираться для легкой коррекции равновесия (это лучше, чем поставить поднятую ногу на пол). Меняй ноги каждый раз, когда начинаешь все сильнее терять равновесие. Как только сможешь стоять по 30 секунд (Б), не раскачиваясь и не касаясь стула, хватай подушку и двигайся к следующему упражнению.



2. СТОЙКА НА НЕСТАБИЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТИ
Попытка удержать равновесие на нестабильной поверхности усилит нагрузку на компоненты коленного сустава и укрепит его еще сильнее. Поскольку на обычном полу ты уже прекрасно стоишь, кидай на пол подушку и становись на нее. Замри и держи равновесие (А). Как только сможешь простоять так 30 секунд, сверни подушку вдвое — это увеличит сложность (Б).

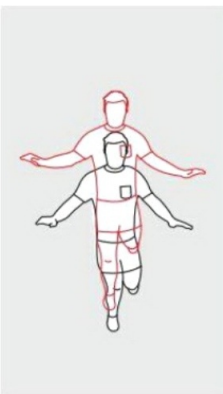


3. СТОЙКА ВСЛЕПУЮ
Пни подушку в сторону и закрой глаза ладонью. Большая часть работы над удержанием равновесия связана со зрением. Если твое тело начинает отклоняться от устойчивой позиции в ту или иную сторону, глаза замечают это и посылают импульс в мозг для коррекции положения тела в пространстве. Со временно отсутствующим зрением телу придется полагаться исключительно на проприорецепторы, что улучшит реакцию мышц бедра на изменения в положении тела. Встань рядом со стеной, чтобы можно было опереться на нее в случае внезапной потери равновесия (А). Постарайся простоять так 30 секунд подряд, после чего смени ногу (Б). Все три упражнения получаются легко? Тогда смело переходи ко второму комплексу.

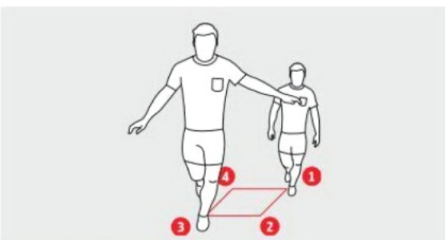
ФОТО: LOUISA PARRY

Второй комплекс

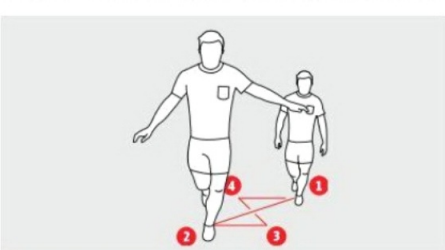
Для стабильности колена не менее важно, что у него со сгибанием. Пройди простой тест, после чего исправь недочеты, если они есть.
ТЕСТ Встань лицом к зеркалу на одну ногу и аккуратно согни ее в колене, примерно на 1/3 амплитуды. Посмотри, куда будет двигаться колено. В идеале оно должно двигаться вперед — тогда тебе ничего не грозит. Если же колено смещается вправо или влево, риск получения травмы достаточно высок.



1. ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ
Стоя на одной ноге, руки в стороны, аккуратно подпрыгни всего на 1 см. Постарайся очень мягко приземлиться и не повторяй прыжок до тех пор, пока полностью не восстановишь баланс. Сделай 3–5 сетов по 10 повторов на каждую ногу.



2. ПРЫЖКИ ПО СТРЕЛКЕ
Освоив первое упражнение, добавь в тренировки немного динамики. Представь (или нарисуй) на земле квадрат 20 х 20 см. Представил? Теперь прыгай по часовой стрелке вокруг него. Сделай полных 5 оборотов по часовой стрелке и 5 — против часовой. Чувствуешь, что слишком легко? Увеличь диаметр воображаемого (или реального) квадрата.



3. ПРЫЖКИ ПО ДИАГОНАЛИ
Встань на левый ближний угол квадрата (1). Прыжком сместись вперед и вправо (2), затем строго влево, затем назад, после чего в исходное положение. Сделай 3 таких дорожки, после чего смени ногу и повтори. Отдохнув, повтори все это еще 2–3 раза.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Я работаю строителем, к вечеру физически устаю. Можно ли мне заниматься силовым тренингом вечером, безопасно ли? Другого времени просто нет.

ВИТАЛИЙ

Конечно, можно! Если здоровье крепкое (а профессия просто обязывает тебя иметь таковое), то и поздние тренировки пойдут на пользу. Тем более что другого выхода нет: либо тренироваться после работы на фоне усталости, следуя мечте, либо влачить жалкое существование, жалуясь на жизнь, а это не наш путь! Для вдохновения спешу напомнить тебе, что именно так в свое время жил, работал и тренировался сам Арнольд Густавович Шварценеггер. Тяжелая работа на стройке не только не помешала ему стать выдающимся спортсменом, но даже заложила основу для будущей успешной карьеры бизнесмена (в области строительства, конечно).

Задача — нарастить мышечную массу. Все советуют спустя час после тренировки плотно поесть, для лучшего восстановления. Но что делать, если тренировка заканчивается в 23:00 или даже в полночь? А уже через 30 минут пора спать. Та же ситуация и с едой перед тренировкой, учитывая, что, по советам в Интернете, до 16:00 нужно съесть большую часть углеводов.

ОЛЕГ

Есть только один выход — перестать читать отечественный Интернет, ибо смешалось благодаря ему в твоей голове множество советов. Рекомендация съедать большую часть углеводов в первой половине дня не относится к набору мышечной массы. То есть совсем! Это правило полезно тем, кто, напротив, пытается сдержать рост собственного веса или вообще снижает его. Второй момент: роль углеводов в деле набора мышечной массы сильно преувеличена. Как правило, если масса ну никак не растет, человек просто недобирает белка. Именно на достаточное количество белка следует делать основной упор в деле набора мышечной массы, говорю это тебе как атлет, весящий за 130 кг. Ну и последнее: действительно, обильный прием пищи на ночь — не самое лучшее, что может сделать человек, ведущий здоровый образ жизни. Ибо функции пищеварения во время сна подавляются. Но по-хорошему, если ты плотно поешь на ночь преимущественно белковую пищу, а в качестве углеводов используешь, скажем, капусту, то даже качество сна от этого не сильно пострадает. В этом случае, опять же, не белки, а обильные углеводы — первоочередное зло. А вот лечь совсем голодным, тем более сразу после тренировки, означает с гарантией похоронить мечту о развитой мускулатуре, силе и прочих радостях физкультурной жизни.

У меня приличный вес (180 см, 100 кг). Можно мне в качестве кардио осенью и зимой использовать степ-тренажер? Не вредно ли это для коленных суставов? Для велотренажера и беговой дорожки дома места нет.

ALEX

Конечно же, велотренажер и беговая дорожка были бы наилучшим выбором: в первом нагрузка на колени максимально снижена, ко второй почти нет противопоказаний. Но раз вес у тебя хоть и лишний, но не такой уж критичный, думаю, степпер вполне подойдет. Просто для профилактики травм я бы периодически заменял домашние занятия на степпере активными прогулками на улице — даже зимой.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mens@sanoma.com.ua

Я ИЗ ЛЕСУ ВЫШЕЛ

ФОТО: МАКСИМ БАДУЛИН

НАШ РЕДАКТОР АНТОН ЗОРКИН С ДЕТСТВА БОЯЛСЯ ЗМЕЙ. ВОТ И ОТЛИЧНО! МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕРИТЬ СТАРУЮ ИСТИНУ "ЧТОБЫ ПОБОРОТЬ СТРАХ, НУЖНО ПОСМОТРЕТЬ ЕМУ В ГЛАЗА" — И ОТПРАВИЛИ ЗОРКИНА ЛОВИТЬ ГАДЮК НА БОЛОТА.

"Словно руку три дня варили"

Александр берет в руку сразу четырех гадюк. Только что мы отловили их около куста, пышного, как прическа Дона Кинга. Змеи похожи на тонкие водопроводные шланги, с которыми я обычно сражаюсь на садовом участке, — они извиваются в руке, вытягиваются. Одна приоткрывает пасть, видны зубы и розовая глотка. "Тебе так делать не советую, а у меня опыт, интуиция. Вот, смотри, они занервничали, сейчас могут укусить. В этот момент главное — правильно бросить".

Александр Писарев, герпетолог со стажем, медленно опускает руку к земле, потом, как и обещал, резко сбрасывает гадюк: те удирают, шипя, словно отходящий от перрона поезд. Никогда в жизни не видел гадюк так близко.

В светлый сосновый лес легко заглядывает солнце, сквозь верхушки сосен видно небо. Мы шагаем по мху и низкой траве. Земля пружинит, мы внимательно смотрим под ноги — ветки, листья, трава, опять ветки. Где-то в глубине, в темных норах, я прям чувствую, скрываются эти ползучие существа. Болотный торф — лучшее место жизни для гадюк обыкновенных (тех самых, за которыми мы отправились на охоту), даже в холода он остывает крайне медленно.

"Что испытываешь, когда тебя хорошенько кусает гадюка? Да словно твою руку три дня в кипятке варили. Очень больно", — по пути просвещает меня Александр.

“Щитомордник — очень умный!”

В детстве с сестрой мы играли так: кидали на пол ремень от брюк и прыгали через него с визгом: “Змея, змея!” До этого мы посмотрели фильм “Заклятие долины змей” — там на героев изо всех щелей нападали пресмыкающиеся, и это было страшно. Чуть погодя я прочитал рассказ Конан Дойля “Пестрая лента” и окончательно закрепил в голове свои страхи перед шипящими. По ночам я лежал без сна, ожидая, что из густого мрака, где стоит комод, выползет “необыкновенная, желтая с коричневыми крапинками лента”.

Когда, уже взрослый, я готовился к поездке на болота, меня от изучения вопроса передергивало по-прежнему. Похожие ощущения одолевали и моих знакомых, кому я рассказывал о поездке. “Э, ну какие змеи? Они же мерзкие. Ловить гадюк? Фу! Ты чего, не в себе?” Да кто вообще любит змей? А вот, знакомьтесь, — Александр Писарев, идущий слева от меня с мешком добычи. “Какая у вас любимая змея?” — бормочу я, подозрительно оглядывая поросшие мхом кочки. Сам думаю: ну что за вопрос, какая к черту любимая змея? Любимый ужас, ненаглядная медленная смерть? “Каменистый щитомордник, ох какой умный! Не то что гадюка!” — мгновенно реагирует Александр. Глаза его блестят — ну так гонщик говорит о любимом болиде, а скрипач — о скрипке.

Писареву 57 лет, 37 из них он отработал в серпентариях. Серпентарий — место, где держат змей, чтобы получать из них яд, эту сложную белковую смесь, нужную для изготовления лекарств.

Первую змею Александр поймал еще школьником. И с тех пор гадам не было житья по всей территории СССР — Писарев искал их в Приморье, Узбекистане, Азербайджане, Туркмении. Компанию в лесу нам составляет змеелов Василий Кокенко. “Нас осталось очень мало. В 90-е все полетело к черту, а сейчас яд гадюк уже не так востребован, необходимые ферменты добывают другими способами”, — сетует Василий, пробираясь сквозь высокую траву.

Мы останавливаемся на привал, Писарев достает стеклянную банку с тушенкой: “Это барсук, сам их ловлю и готовлю. В 90-е, когда были тяжелые времена, меня кормила охота, ну и огород. У нас был рекорд — в серпентарии мы два года и семь месяцев не получали ни копейки. При этом работали, не бросали змей. Выживали, кто как мог”. Василий добавляет: “А я в зоопарке стоял целыми днями с питоном на шее, предлагал посетителям сфотографироваться”. Мы уплетаем мясо. Барсук нежный и мягкий, вроде кролика. Вкусно.

КТО МОЖЕТ УКУСИТЬ

На Земле обитает примерно 3500 змей, чуть более 300 из них ядовиты. Вот список из четырех самых опасных ползучих тварей, укус которых эффективен, как выстрел из автомата в лицо.

ГЮРЗА

Можно встретить в Средней и Южной Азии, на северо-западе Африки. Главная особенность — способность совершать мгновенные броски на всю длину своего тела.

ТАЙПАН

Трехметровый тайпан встречается в северо-восточной Австралии. Укус этой змеи вызывает паралич дыхательной мускулатуры и смерть всего за четыре часа.

ЧЕРНАЯ МАМБА

Эта темно-оливковая змея водится на побережье северной Австралии. За один укус вводит в среднем до 20 мг смертельного для человека яда.

КОРОЛЕВСКАЯ КОБРА

Крупнейшая из ядовитых змей, вырастает до пяти метров. Живет в лесах Южной и Юго-Восточной Азии. После укуса кобры человек может умереть уже через полчаса.

“Хватай поближе к голове”

Снова идем по лесу, тщательно разглядывая траву под ногами, — ну чем не грибники? В одной руке у меня сачок с плотным мешком (туда следует поместить улов), в другой — корнцанги, длинные щипцы, которые хирурги используют при операциях, а змееловы — чтобы схватить улов. “Гадюки обожают небольшие открытые места вроде перекрестков тропинок, те, куда падает солнце. Вот эта кочка, например, не заросла травой, отлично подходит. А! Вот же она, гляди!” — восклицает Писарев. Гадюка сантиметров 60 (для серпентария ловят от 50 сантиметров) замерла на мху. “Старайся хватать поближе к голове, так ей будет удобнее!” — заботится об улове Александр. Я неуклюже щелкаю корнцангами, гадюка разевает пасть, пытается укусить щипцы. Наконец — зажимаю, разглядываю. Черная, блестящая. Кажется, даже красивая. Не так уж это и отвратительно, думаю я, и отодвигаю гадюку подальше от себя. Она поднимает столбиком тело, покачивается так в воздухе, тянется ко мне. Словно я сам протягиваю себе изогнутую кочергу. Змея угрожающе открывает пасть — поспешно опускаю пленницу в мешок, она там неприятно шебуршится; мы идем дальше. “У вас совсем нет страха перед змеями?” — спрашиваю Александра. Тот мотает головой и, видно, действительно не боится.

“Середина сентября — это последние дни, последнее солнце, на которое вылезают погреться гадюки, перед тем как улечься в спячку”, — рассказывает тем временем Василий. Змеи — холоднокровные организмы, они не могут сами регулировать температуру своего тела. Чтобы стать активной, охотиться и размножаться, гадюка должна сначала как следует позагорать, вот они и выползают на пригорки.

Вот, на кочке, поросшей редкой травой, — еще одна. Свернулась на траве, черная, как уголь. Писарев ловким движением поднимает змею на палку, крутит так, чтобы она не добралась до руки. “Сама гадюка на тебя никогда не нападет — вот так, чтобы приползти и укусить. Укус — это только защитная реакция. Сейчас мы ей угрожаем, она вполне может ответить. А вообще, если увидел змею, не двигайся, дай ей спокойно уйти”.

“Укусы получаю во время дойки”

По словам Александра, летом гадюки могут уходить от своих болот на многие сотни метров, а иногда и на километры. Спят змеи в пустотах торфяников, в вывороченных корнях, в мышиных или кротовьих норах, ну или забираются в кучи камней.

Один из культовых змееловов СССР Владимир Бабаш (Туркмения, середина 1970-х). В руках у Владимира — среднеазиатская кобра, после укуса этой змеи человек умирает от паралича дыхательного центра.

Александр Писарев (справа). На отлове своей любимой змеи — каменистого щитомордника.

Вот и еще одна — маленькая, сантиметров 20. Писарев берет ее рукой в краге (толстые кожаные перчатки и болотные сапоги выше колеей — обязательная экипировка змееловa даже в июльскую жару). “Имей в виду, такие крошки ничуть не менее опасны, чем взрослые”. Добычу мы выпускаем — слишком мала, а в мешке у нас уже четыре взрослые особи. “Искусство не в том, чтобы поймать гадюку и посадить в мешок. Настоящее мастерство требуется, чтобы змею найти. Тут важны трудолюбие, внимательность, удача, талант и выносливость. Иногда видишь на песке тонкую полоску, понимаешь: так, где-то тут проползла. Или еле слышный шорох в кустах, почти как свист, — вжих! Ага, значит, где-то здесь...”

Вечереет, и мы идем к месту ночевки. По пути Писарев рассказывает, как каждый день, вот уже много лет, в серпентарии он вместе с другими коллегами доит гадюк, добывает яд. “Большинство укусов, которые я пережил, — а у меня их около тридцати — получены как раз во время дойки”. Интересная работа, задумываюсь я. Представляю, как иду на интервью с экспертом-психиатром и тут же, прямо в приемной, она впивается мне в локоть. Дальше — отек, лихорадка, боль, ну словно руку держали в кипятке. Через месяц еду на интервью с чемпионом мира по боксу, и он вгрызается мне в ногу. Да ну ее к черту, такую профессию!

Люди вот так вот буднично ходят по краю, пока кто-то набирает текст на клавиатуре, вот что я бормочу, пока какая-то птица вдалеке долбит дерево. Как-то, рассказывает мой собеседник, он отловил в лесу большую беременную гадюку и она его укусила: “Это было

ЛЕЧУСЬ ЯДОМ

Известно, что змеиный яд использовали для лечения еще в Древнем Риме. Сегодня препараты на основе яда применяют как болеутоляющие и противовоспалительные средства, а еще — при заболеваниях нервной системы. К примеру, делают уколы при миалгии (боли в мышцах) и миозите (воспалении скелетной мускулатуры), втирают мази во время ревматических болей. В основном для создания препаратов используют яд трех змей: кобры, гюрзы и гадюки.

летом. У нее оказалась куча яда, рука распухла в три раза, надулась. Я решил, что надо сваливать. Вышел на шоссе, тошнит. Машины не останавливаются, думают, что пьяный. Наконец кто-то тормознул — пока доехали до больницы, я облевал доброму человеку всю машину, сознание терял. Несколько дней валялся в больнице, давление было 80 на 50".

"Сыворотка опаснее, чем сам укус"

По данным ВОЗ, ежегодно 5 миллионов человек по всему миру получают укус змеи; около 100 тысяч из них умирают. Перед поездкой на болота я, например, читал типичную историю в АиФ: в деревне восьмилетняя девочка бегала по двору босиком. Наступила на гадюку — умерла, пока везли на скорой в больницу. "Для детей, стариков и склонных к аллергии людей укус гадюки действительно может быть смертельно опасен, — объясняет Писарев. — А вот взрослый здоровый человек, скорее всего, останется жив. Хотя поболеть, конечно, придется. У меня с каждым новым укусом эффект все меньше — это связано еще и с тем, как человек воспринимает укус. Если волнуется, то кровь быстрее разносит яд по телу, а еще — выделяются адреналин, гормоны, и отрава срубает сильнее". Первое, что нужно сделать после укуса, — постараться выдавить или высосать яд. Потом — избавить себя от любой физической нагрузки (лучше всего лечь плашмя) и пить много воды. "Противозмеиная сыворотка может дать худший эффект, чем сам укус. Ее стоит употреблять только под пристальным наблюдением докторов. Мы, например, в серпентарии ни разу ее не вкалывали", — говорит Писарев.

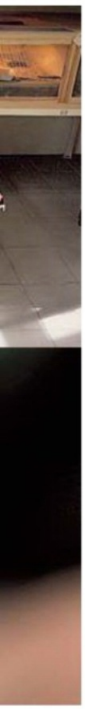
Мы нашли в лесу местечко посуше и возвели "балаган" для ночлега: частокол из палок, сверху — полиэтиленовая пленка. Усаживаемся у костра, Писарев показывает мне фотографию в телефоне. Там точно такой же "балаган", на концах бревен сушатся резиновые сапоги. "Это в 1992 году. Мы тогда ловили щитомордника", — с ностальгией поясняет Писарев. А потом показывает другое фото: на черно-белом снимке человек держит в руках огромную змею, та обвилась вокруг его голой ладони. Змея смотрит на человека, а тот похож на ковбоя, вошедшего в опасный салун, ну или на дрессировщика, закрывшегося в клетке с тиграми. В его позе — азарт и максимальная собранность. "Это мой учитель — Владимир Бабаш, в руке у него среднеазиатская кобра, ее яд вызывает паралич дыхательного центра. Это самая ядовитая змея из тех, что мы ловили, а еще в этот список можно добавить гюрзу. От гюрзы, кстати, у Бабаша погиб брат Виктор. Пошел на отлов в горы и не вернулся, тело нашли на следующий день", — рассказывает Писарев.

"Ты, конечно, упертый"

Бабаш — один из самых известных герпетологов и змееловов СССР, глава Каракалинского серпентария в Туркмении, консультант советского кинохита "Змеелов" (1985 год). Сухие палки потрескивают в костре, а Писарев рассказывает: "Я начал писать ему письма еще в школе, просил принять меня на прак-

КОГО ЛОВИЛ МН

Гадюка обыкновенная обитает в Европе и Азии, на равнинах и в горах (на высотах до 2500 метров — в Швейцарских Альпах, например). Ее длина — до 90 см, а вес — до 600 г. Цвета может быть серого, желтовато-коричневого, бурого или красноватого с медным оттенком. Питается мышами, кротами, лягушками, птенцами и землеройками. Зрение у гадюк довольно слабое, они ориентируются в пространстве по вибрации земли и запахам (нюхает гадюка своим раздвоенным языком).



ПОРА ДОИТЬ

Нам посчастливилось понаблюдать за процессом дойки гадюк. Герпетолог садится к рабочему столу — по сути, раковине для стока воды. Справа ящик с подготовленными к дойке гадюками, слева ящик для опустошенных гадов. Дояр пинцетом достает змею, хватает рукой за голову, подносит к обычной рюмке, установленной на специальную подставку. На рюмку натянута полиэтиленовая пленка; герпетолог давит гадюке на голову, та разевает пасть, и специалист ловко "надевает" обнажившиеся зубы на рюмку, прокалывая пленку ("Сколько яда змея даст, тоже зависит от того, как ты ее держишь"). Капли желтой жидкости стекают на дно рюмки.

Яд получен, пасть промыта раствором перекиси водорода, змея отправляется в пустой ящик, на свет извлекают следующую... За раз гадюка дает 5–10 мг яда (правда, есть и крупные особи, с которых можно получить все 30). Каждую особь доят не чаще чем раз в две недели, чтобы она успела восстановиться. Например, на 100 г геля от боли в суставах нужно 4 мг яда гадюки.

тику, это была моя мечта. А потом ушел в армию. И строчил уже оттуда. И вот под дембель он наконец ответил. 1977 год, мне 20 лет. Несколько месяцев стажировался у Бабаша, а потом он позвал меня и говорит: "Ты, конечно, упертый, может, из тебя что и получится, но у меня нет времени с тобой возиться". А я продолжал ловить змей. Как-то, пару десятилетий спустя, приехал к нему в гости. Мы сидели за столом, Бабаш поднял бокал и сказал: "А ведь проглядел я тебя тогда, Саша".

Утром я ловлю свою вторую змею, она извивается в щипцах. Смотрю и думаю: ну чего это я боялся ее всю жизнь? У нее ни рук, ни ног, а своими крючковатыми зубами пусть еще до меня дотянется. А я — человек, одетый в сапоги и приехавший на здоровенной железной машине. Я страшнее!

А Писарев комментирует: "Когда только начинал ловить, нравилось это чувство: я — особенный. Все избегают змей, а я иду к ним сам. А еще это ощущение свободы, воли во время отлова. Ты уходишь на несколько дней, и все в твоих руках — жизнь и улов. И как же хорошо весной, когда природа только просыпается, разливаются ручьи и после зимы появляются первые запахи лета". Где-то под землей гадюки уже спрятались в норы и скоро заснут на зиму. Я лежу в палатке и думаю про дрессировщиков, которые заходят к тиграм в клетке, про гонщиков и их болиды, про скрипки скрипачей. А еще — боюсь ли я теперь змей? Ну, пожалуй, чуть меньше. ■

НВ новое время страны

Время свободных людей

Общественно-политический еженедельный журнал — проект, воплотивший в себе лучшие традиции качественной журналистики. Основан весной 2014 года бывшей командой журнала Корреспондент.

Главный редактор ***Виталий Сыч***

Оформите подписку уже сейчас!

Цена подписки на 6 месяцев — 299 грн.*
Цена подписки на 12 месяцев — 599 грн.*

(*цена журнала по подписке с доставкой 11,96 грн., цена в розницу 18,50 грн.)
Тел.: 044 237 0864, e-mail: subscription@nvua.net, оплата on-line: nvua.net

Men'sHealth

GUIDE TO STYLE

ОСЕНЬ-ЗИМА 2014/2015

Кардиган **MEXX**
Футболка **COLIN'S**
Джинсы **G-STAR RAW**
Кеды **TOMMY HILFIGER**

ПРИЯТНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ, ИЛИ КАК ВЫДЕЛИТЬСЯ ИЗ ТОЛПЫ

Только шпионы остаются довольны, если их никто не заметил. Но если тайный агент — не твое амплуа, успех во многом зависит от того, как ты выглядишь.

Д Е В Р Е

Хороший стиль — это скрытая форма протеста. Будь не таким, как все, благодаря своему отличному вкусу.

Костюм **MEXX**
Рубашка, галстук **Pedro del Hierro**

Л У Е М Я

Костюм **MEXX**
Рубашка **Jacques Britt**
Галстук, платок **ROY ROBSON**

Пиджак **MEXX**
Рубашка **TOMMY HILFIGER**
Галстук **DKNY**

Брюки **MEXX**
Броги **Miguel Miratez**

Пиджак, рубашка, платок **LAGERFELD**

ПРОДВИГАЙ СТИЛЬ В МАССЫ

Объяви войну офисному casual: хороший костюм — редкость для клерков, поэтому ты должен выглядеть like a boss.

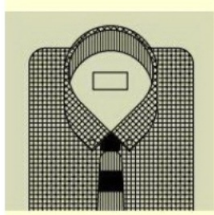
1 Повяжи галстук
Галстук из необычного материала, такого как шерсть или твид, смотрится оригинально. Вязаные модели тоже придутся кстати. Подбери цвет в тон рубашке, чтобы не выглядеть фривольно.

2 Подтяни носки
Отложи в сторону унылые черные носки. Подбери новую пару спокойного, но выразительного оттенка, который будет сочетаться с какой-нибудь деталью гардероба или обувью. Например, бордовые носки отлично смотрятся с коричневыми туфлями.

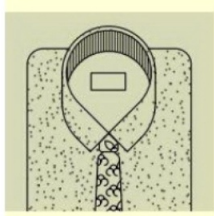
3 Подбери аксессуар
Большинству твоих коллег даже не придет в голову дополнить скучный рабочий костюм ярким платком. Сделай это с умом: пусть его оттенок сочетается с рубашкой, галстуком или носками.

ПОБЕДА ЗА НАМИ

Подбирать рубашку с принтом не менее ответственно, чем делать высокие ставки. Выучи три хода от Эрика Дженнингса, директора Saks Fifth Avenue, и успех гарантирован.



Пиджак выбирай серого или приглушенного темно-коричневого цвета. Ведь именно эти оттенки сочетаются со всеми остальными, а главное — не отвлекают от лица и тебя в целом.



Принт рубашки должен быть не слишком крупным, броским и контрастным, если ты собираешься в офис, а не на Гавайские острова. Начни с самого мелкого, почти незаметного.

Заверши образ галстуком. Его принт должен отличаться от орнамента рубашки и быть крупнее. В противном случае будешь рябить в глазах собеседника, что не пойдет тебе на пользу.

Если смотреть правде в глаза, наручные часы давно перестали выполнять свою прямую функцию. Большинство из нас сверяет время с гаджетами. Часы же — необходимый атрибут определенного статуса мужчины.

1 **Ремень или браслет**
Зависит только от предпочтения мужчины. Однако есть факторы, такие как долговечность, комфорт, сопротивление царапинам, стиль, которые помогут определиться с выбором.

2 **Долговечность**
Срок службы металлических браслетов — до двадцати лет, в то время как кожаные ремешки выглядят презентабельно не более пяти.

3 **Цвет**
Серебряные часы носят с одеждой черного, серого и синего цветов. Золотые часы идут к коричневому, бежевому и прочим теплым оттенкам. Также помни о том, что цвет металла на пряжке ремня, запонках, заколке для галстука и ремешке часов должен совпадать.

4 **Стиль**
Часы, как и другие аксессуары, должны соответствовать твоему стилю в одежде. Инкрустированный камнями циферблат будет выглядеть неуместно, если на тебе спортивный костюм. Следи за тем, чтобы в образе было не более двух ярких деталей.

5 **Правило**
Покупай часы только в специализированных магазинах, где ты получишь и должную консультацию, и гарантию качества. Китайские подделки подходят только к треникам.

CERTINA
JACQUES LEMANS
ROAMER
Шарф **Polo Ralph Lauren**

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Название стиля smart casual говорит само за себя. Сперва подумай, потом оденься. Выглядеть на миллион проще, чем стать миллионером.

1 **Костюм в клетку** смотрится дороже, чем его однотонный серый "брат". Но больше нолей к стоимости образа визуально добавит белая рубашка под запонки.

Костюм **LAGERFELD**
Рубашка **Pedro del Hierro**
Туфли **BRASKA**

Костюм, галстук, платок **ROY ROBSON**
Рубашка **Jacques Britt**
Туфли **TOMMY HILFIGER**

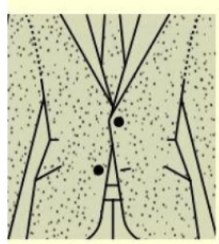
2 Цветные аксессуары
Детали ярких и необычных цветов могут позволить только уверенные в себе мужчины без комплексов. Купи дорогие галстук и платок, они компенсируют строгость офисной одежды.

БОЛЬШЕ ДУМАЙ МЕНЬШЕ ТРАТЬ

НЕ ПО СЕНЬКЕ ШАПКА СШИТА

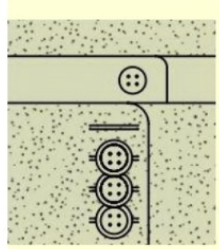
Даже скромный костюм может выглядеть куда лучше, если приложить немного усилий, подбирая размер и фасон, утверждает дизайнер одежды Стэнли Хадсон.

Сажень в плечах
Если ты решил купить костюм для офиса, а не для игры в регби, обрати внимание: край подплечника пиджака должен совпадать с окончанием плеча. Будь внимателен на примерке.



Выгодный силуэт
Существует три основных лекала мужских брючных костюмов: slim, shaped и regular — зауженный, приталенный и классический, соответственно. Выбирай крой строго по своей фигуре.

Сверху вниз
Ширина брюк в нижней части штанины должна быть около 18–19 см. Для мужчин покрупнее допустима ширина 20–21 см. И только совсем худые могут позволить себе более узкие.



Крепкое рукопожатие
На рукавах дорогого пиджака есть функциональные пуговицы. Если расстегнуть крайние — будут видны запонки. Воспользуйся этим.

Куртка **DIESEL**
Футболка **SPRINGFIELD**
Джинсы **LEVI'S**

Кожаную косуху и классические джинсы в заслуженный выходной никто не отменял.

Куртка **DIESEL**
Джинсы, ремень **LEVI'S**

УЙТИ В ОТПУСК

Кардиган **Marc O'Polo**
Футболка **Polo Ralph Lauren**
Подвеска **Six**

Джинсы **LEVI'S**
Часы **MIDO**

Кепка **DIESEL**

ДВА ДНЯ В НЕДЕЛЮ

В выходные дни можно выглядеть совершенно несовершенно. Оденься так, будто спросонья натянул то, что попалось под руку.

1 Синий кардиган
Сочетается почти со всем базовым гардеробом. У тебя есть абсолютно все шансы выглядеть хорошо при минимуме усилий. Не забудь об аксессуарах: украшение на грубом кожаном шнурке дополнит расслабленный образ.

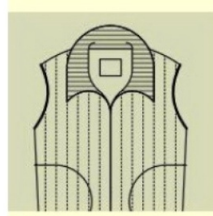
2 Вельветовые штаны
Во-первых, это удобно. Как правило, вельветовые брюки значительно мягче, чем джинсы, а значит, ничто не будет мешать оторваться по полной в ближайшую субботу. Помни: брюки должны быть достаточно узкими, но не в обтяжку.

3 Головной убор
Конечно же, ты можешь купить себе пляпу-федору и выглядеть в ней исключительным пижоном. Но необходимую небрежность образу придаст и кепка. Выбери бейсболку или плоскую кепку, в зависимости от типа лица.

ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ

Вовсе не обязательно делить одежду на "рабочую" и "прогулочную", утверждает американский стилист Ракель Джонсон. Вот тебе несколько универсальных идей.

Хлопковое пальто темного цвета – отличный вариант для межсезонья. Оно смотрится одинаково хорошо как с деловым костюмом, так и с потертым временем синим денимом.



Теплый жилет тоже допустим. Главное, чтобы он не был дутым. Подбери модель из ткани, напоминающей костюмную, чтобы рукава пиджака и свитера смотрелись органично.

Парка – еще один выход. Ее длина должна быть достаточной, чтобы закрыть пиджак. Цвет – нейтральный: хаки, коричневый, серый, черный – подбери тот, который к лицу.

В распоряжении мужчин не так много вещей, с помощью которых можно выделиться. Ремень способен внести разнообразие в твой облик.

1 **В брюки**
Ширина костюмных ремней должна быть от 3 до 3,5 см. Строгий классический дизайн, сдержанная пряжка, материал — кожа.

2 **В джинсы**
Ремни casual — 4–4,5 см, обычно снабжены довольно массивной пряжкой.

3 **Во все тяжкие**
Универсальные ремни одинаково подойдут для всего, что найдется в твоем гардеробе. Они выглядят скромнее, чем casual, но чуть свободнее, чем строгая классика. Их ширина, как правило, — 3,5 см.

4 **Декор**
Строчки и окантовки украшают ремни, а также делают их хорошо сочетаемыми с обувью. Классический ремень может быть с тиснением, casual — с заклепками и контрастной отделкой.

5 **Размер**
При подборе мужского ремня нужно учитывать, что он должен застегиваться на 3-е отверстие.

6 **Прочность**
Прошитый ремень прослужит дольше. Отсутствие строчки говорит о том, что изделие проклеено, а соответственно, недолговечно.

7 **Табу**
Ремень уже 3 см допустим только для женщин. Украшенная пряжка в классических брючных моделях также неприемлема для мужчин. Еще один epic fail — ремень, надетый одновременно с подтяжками.

BRASKA
BRASKA
G-STAR RAW
DIESEL
G-STAR RAW

ОСВОБОДИ РУКИ

Если ты считаешь, что сумка — удел девчонок, продолжай набивать карманы брюк и верхней одежды телефонами, мелочью, ключами и прочей ерундой. Учти, внешний вид при этом будет не самый презентабельный.

1 **Борсетка**
Это небольшая сумка, предназначенная для того, чтобы поместить в нее телефон, бумажник и документы. Подходит для носки каждый день тем, кому нет надобности таскать за собой бумаги.

2 **Планшет**
Несмотря на то что название было придумано давно, его вполне можно трактовать буквально в современных реалиях. Эта модель подойдет всем, кто не может обойтись без планшета. Ее размеры идеальны для того, чтобы вместить устройство с диагональю до 12 дюймов.

3 **Портфель**
Хоть это абсолютно имиджевая вещь, он все еще остается незаменим, если тебе приходится передвигаться по городу с ворохом бумаг. Современные модели, как правило, адаптированы под размеры средних по величине лэптопов, чтобы ты мог включиться в работу в любое время, в любом месте.

4 **Дорожная сумка**
Предназначена для краткосрочных командировок и поездок за город. В нее должны помещаться сменное белье, свежая рубашка и предметы личной гигиены. Подбери ту, которая соответствует твоему стилю и потребностям.

5 **Под запретом**
Носить сумку на локте (даже если у нее короткие ручки), равно как и сумку избранницы, — не комильфо. Если хочешь помочь своей женщине, лучше купи автомобиль, в котором она сможет перевозить косметический груз.

ARMANI JEANS
ANTONIO BIAGGI
TOMMY HILFIGER
G-STAR RAW

ПРИГОТОВЬСЯ К СВИДАНИЮ

Какими бы ни были вкусы мужчины, большинство объединяет нежелание возиться со шнурками.

Внезапно
Согласно нормам этикета, любая обувь без шнуровки, даже если выглядит как классическая, является неофициальной.

Не судьба
Туфли-лодочки (среднее между лоферами и монками) появились в Америке, в 30-х годах XX века. Однако, несмотря на то что они быстро приобрели популярность, официальными так и не стали. Такая обувь отлично смотрится с непарным костюмом, который уместно надеть, например, на ужин с девушкой.

Детали
Носки, в классическом варианте, выбираются под цвет брюк, а не обуви. Оптимально, если они на тон темнее штанин. Учти, на босу ногу туфли тоже носят.

BRASKA
BRASKA
ANTONIO BIAGGI

ПРОСТО

Костюм **ROY ROBSON**
Рубашка **LACOSTE**
Броги **BRASKA**

КРАСИВО

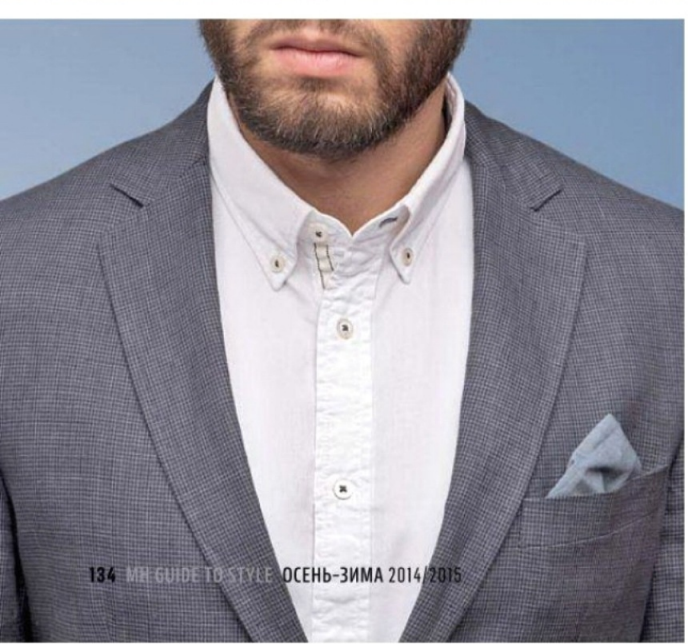
Пиджак **Pedro del Hierro**
Джемпер **LAGERFELD**
Джинсы **TOMMY HILFIGER**
Кеды **ecco**

Самый надежный способ произвести положительное впечатление — хорошо одеться.

СМЕЛО

Футболка, кардиган **Pepe Jeans**

Рубашка **TOMMY HILFIGER**



Рубашка, пиджак **Marc O'Polo**

ТРИ ШАГА К УСПЕХУ

У тебя есть всего 12 минут, чтобы произвести хорошее первое впечатление. Вот несколько подсказок, которые помогут не растратить их впустую.

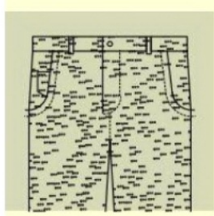
1. **На ширине плеч**
Светлый кардиган, особенно с воротником, способен визуально сделать плечи шире, а грудную клетку — массивнее. Разве это не то что надо, когда знакомишься с девушкой? Оттени его более темной футболкой в той же цветовой гамме.

2. **Привет из прошлого**
Рубашки со всевозможными принтами, которые были популярны в 60-х, возвращаются в моду. Главное — подобрать правильный размер, ведь такая расцветка подчеркивает все складки и неидеальную посадку.

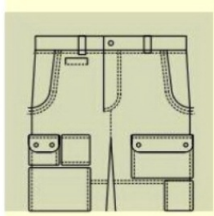
3. **Проще простого**
Чем проще ты выглядишь на первом свидании, тем лучше. Это вовсе не означает, что нужно одеваться скучно, просто избегай экстравагантных деталей. Вельветовая рубашка в мелкий рубец и нейтральный пиджак в стиле casual — самое то.

НЕ ДЕНИМОМ ЕДИНЫМ

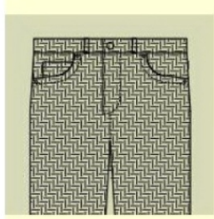
Джинсы — вариант беспроигрышный. Но иногда хочется повысить свои шансы. Каким образом — советует известный голливудский стилист Илария Урбинати.



Камуфляжные чиносы
сочетают мужественность с легким налетом иронии. Выбирай приглушенные оттенки и подбери к ним мягкий свитер.



Брюки карго
Тебе нужны брюки, в которых не более двух карманов на штанину. Чтобы не испортить силуэт, не перегружай карманы. Цвет выбирай серый, коричневый или хаки.



Твиловые брюки
Твил — это плотная хлопчатобумажная ткань саржевого переплетения. Обычно брюки из нее по крою соответствуют легендарной 501-й модели джинсов, но выглядят сдержаннее.

ТУФЛИ-МУТАНТЫ

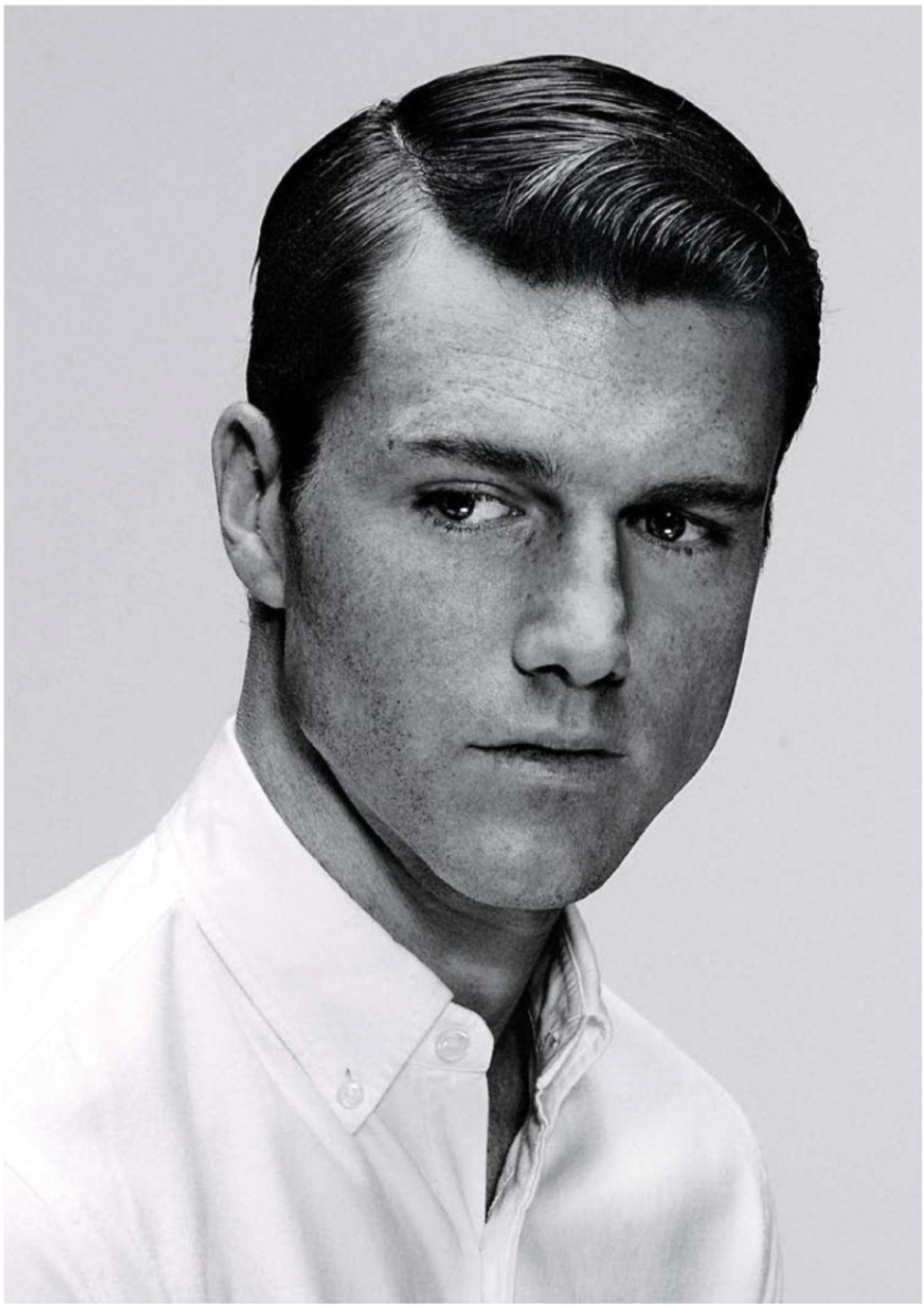
Смешение стилей — именно то, что надо для нестандартного вечера. Подбери не слишком яркую гибридную модель, чтобы подчеркнуть свой имидж.

Каучук
Несмотря на то что прозрачная каучуковая подошва боится грязи и химикатов, выглядит она весьма необычно. Относись к ней бережно, и эффект левитации сохранится дольше.

Термопластичная резина
ТЭП-подошвы лишены недостатков резиновых подошв и низкой эластичности ПВХ-подошв. Представляют собой интегральную структуру: наружные слои монолитные, а внутренние — пористые. В отличие от пористых подошв из резины, твердость и истираемость не зависят от плотности благодаря наличию монолитного наружного слоя.

Полиуретановая подошва
Пожалуй, наиболее универсальная. Легкие, мягкие, прочные, износо- и морозостойкие (до -35°С), а также не парящие в жару ботинки — разве это не то, о чем можно только мечтать?

Calvin Klein
DIESEL
Barleycorn



ПРИВЕДИ В ПОРЯДОК ГОЛОВУ

Сменить имидж пофигиста в пользу хорошего парня, чтобы не потерять доверие на первой встрече или в новом коллективе, — правильное решение.

1. **Сделать прическу,** уместную для работы, но не стать похожим на Дуайта Шрута из телесериала "Офис" — вполне возможно, считает бруклинский парикмахер Майк Спасито. Твой внешний вид не должен быть унылым. Чтобы этого не случилось, нужно всего лишь сделать стрижку, одинаково подходящую и для деловой укладки, и для более небрежной по выходным.

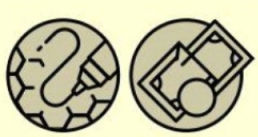
2. **Попроси парикмахера** чуть усовершенствовать классическую мужскую стрижку, оставив от 7 до 13 см сверху — таким образом, чтобы волосы были вдвое длиннее, чем по бокам и сзади. Такая форма позволит менять положение пробора и виды укладок.

3. **Запасись стайлинговыми средствами** Привести в порядок непослушные волосы поможет воск, гель или лак, главное — не используй все одновременно. Подбери стайлинг в зависимости от типа своих волос и от желаемого результата. Воск подходит для сухих волос, лак — для жирных у корней, гелем обычно создают мокрый эффект.

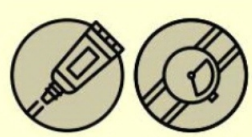
4. **Для укладки** в выходной день тебе понадобится фен, который поможет поднять волосы. Такие укладки проще фиксировать лаком или воском. Собираясь на работу, оставь волосы влажными, чтобы сделать более гладкую прическу с помощью геля или крема для фиксации.

КОМПРОМЕТИРУЮЩИЕ ТАТУ

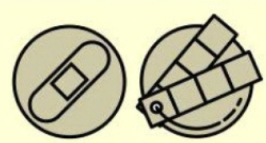
Даже если впечатления об отпуске-2004 успели померкнуть, тату не упустит возможности о нем напомнить. Как исправить юношеские оплошности, читай дальше.



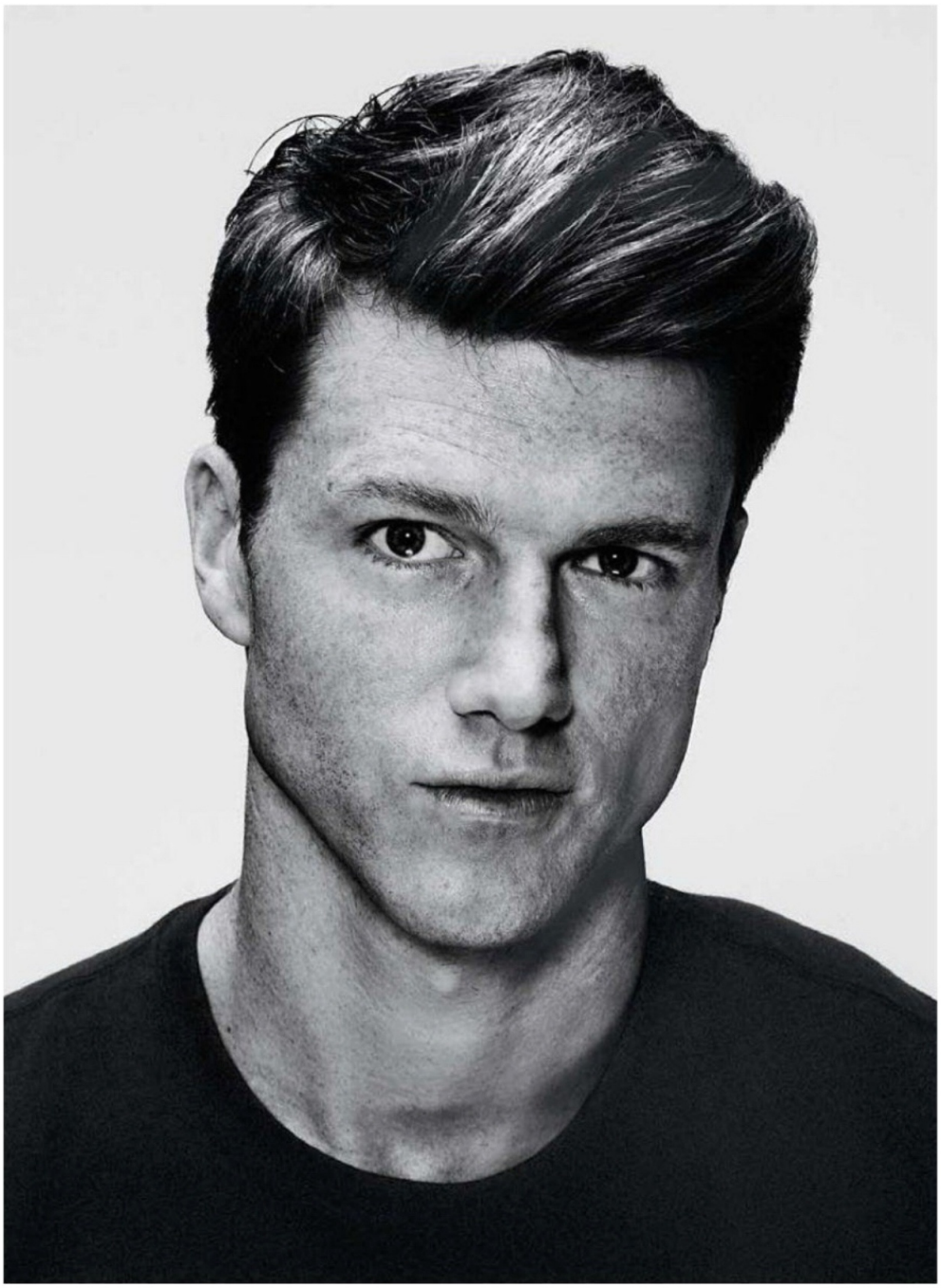
Лазерная коррекция
Лазерный луч разрушает пигмент, объясняет дерматолог Деннис Гросс. Для того чтобы убрать татуировку размером с визитку, понадобится около шести сеансов. Однако это может разрушить естественный пигмент кожи, поэтому между процедурами необходимо делать перерывы.



Консилер
Небольшое тату можно скрыть маскирующими косметическими средствами. Они должны быть повышенной плотности, и возможно, понадобится несколько слоев, чтобы рисунок не просвечивался. Наберись терпения и старайся не надевать светлые вещи, чтобы не испачкать их.



Пластырь
Заклеить выдающую прошлое татуировку пластырем — пожалуй, самый быстрый из всех описанных способов. Пригодится, если ты опаздываешь на важную встречу. Но регулярно им пользоваться едва ли разумно — согласись, ты же не можешь ходить с "порезами" вечно.



Ты на полпути к успеху, если смог разобраться со своими волосами. Осталось дело за малым — взять на вооружение несколько косметических средств на каждый день.

1 **CLARINS MEN**
After Shave Soother
Крем после бритья с жидкой текстурой, устраняет вызванные бритьем покраснения, ощущение жжения и раздражение. Не содержит спирта и мгновенно успокаивает кожу.

2 **BIOTHERM HOMME**
Aquapower Active Lotion
Увлажняющий лосьон после бритья способен освежить кожу, не оставляя на ней липкого эффекта.

3 **MATIS**
Les Yeux, Gel Précieux Noir Caviar
Крем, обогащенный экстрактом черной икры, для контура глаз — увлажнит и защитит кожу век от преждевременного старения и усталого вида.

4 **BRAUN**
WaterFlex WF2S
Электробритва разработана не только для любителей классического бритья, но и для использования в душе, с гелем или пеной. Герметичный корпус абсолютно водонепроницаем, так что можно легко промыть лезвия под проточной водой.

5 **BIOTHERM HOMME**
Aquapower D-Sensitive
Гель для ежедневного умывания, создан для чувствительной кожи. Мягко очистит, подготовит к бритью и снизит вероятность микропорезов. Гель не содержит ароматизаторов, мыла и парабенов, что делает его незаменимым для аллергиков.

6 **BRAUN**
cruZer 6 Precision
Триммер для создания четких линий и идеального контура усов. Легкий в обращении, компактный и удобный, он пригодится как дома, так и в поездке.

СТИЛЬ И ТЕКСТ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА; ФОТО: НАТАША ВОЛК, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, PHIL KNOTT; МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКИ: ИРИНА КОВАЛЕНКО; АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: МЕРИ МАРГАРЯН; МОДЕЛИ: АНДРЕЙ КУБРАК (MADE BY MODELS), ВЛАДИСЛАВ КЕСОВ, ЮРИЙ АЛЕКСЕЕНКО (L-MODELS)

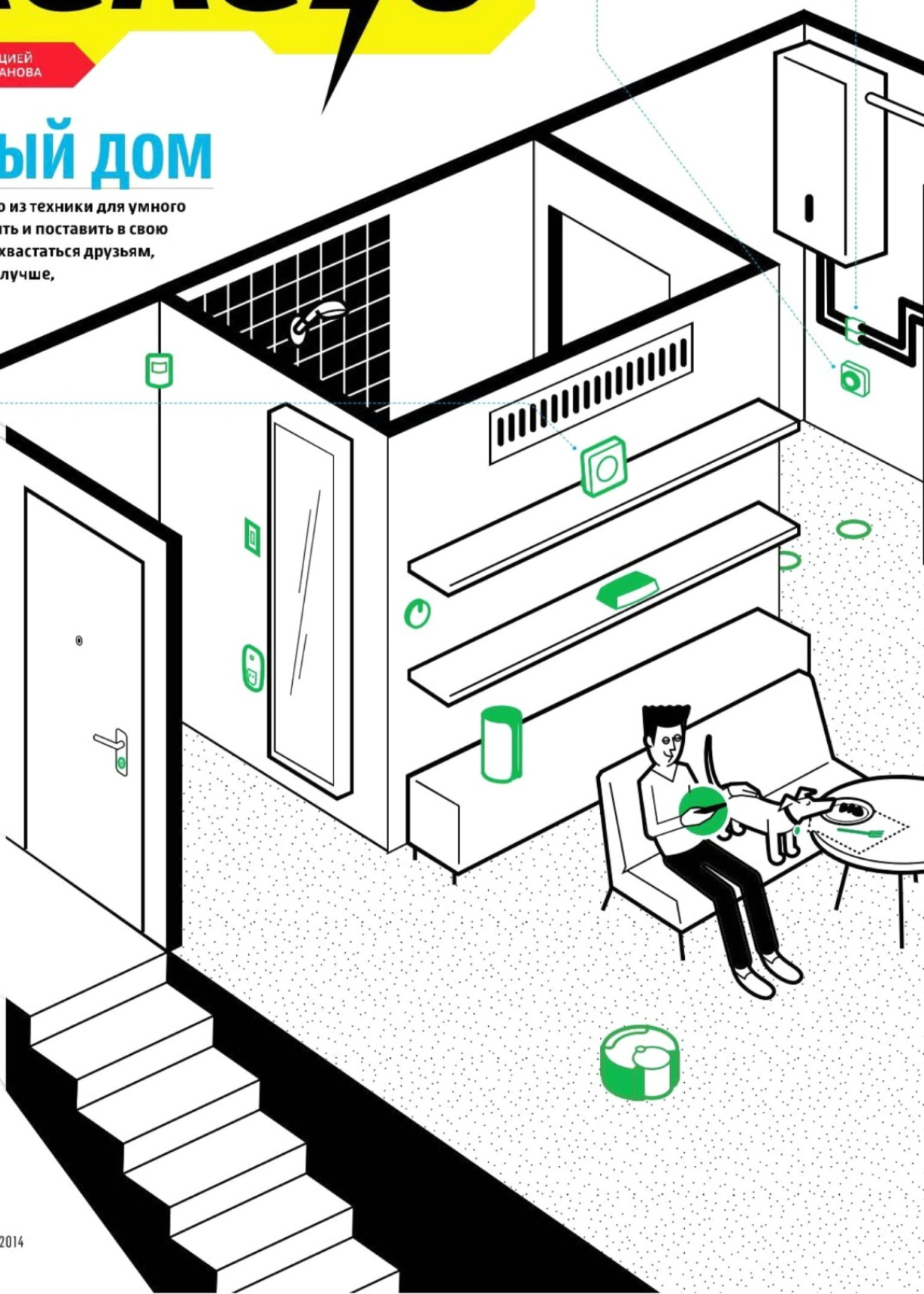
РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Разумный дом

Мы решили разобраться, что из техники для умного дома сегодня пора уже купить и поставить в свою хрущобу. Не для того чтобы хвастаться друзьям, а для того чтобы жить стало лучше, жить стало веселее.



ДАТЧИК ГАЗА

Kepler

Заметит утечку газа (природного или угарного) и даст знать. Простая, но полезная функция.

- **kepler.com**

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ

Wink HUB

Умные гаджеты теряют свое очарование, когда у тебя их много и каждый управляется отдельным приложением. Это все равно что жить в квартире с десятью иностранцами, каждый из которых говорит на своем языке. Wink HUB готов решить эту проблему. С помощью Bluetooth, Wi-Fi, Z-Wave, ZigBee, Lutron и Kidde (все это разные системы передачи данных) он берет под контроль все смарт-устройства в доме. С тобой же общается через приложение для iOS или Android, в котором видна сразу вся техника. Интереснее всего задавать сценарии работы, в которых задействованы несколько приборов. Например, возвращаешься ты со свидания с подругой, открываешь умный замок, и квартира оживает: зажигается свет, на кухне начинает кипеть чайник, в гостиной звучит расслабляющая музыка, а в спальне ненавязчиво шуршит кондиционер. Кстати, Wink HUB не один такой крутой. Есть и аналоги: Staples Connect, SmartThings, Revolv.

- **winkapp.com**

ЗАЩИТА ОТ ПОТОПА

“Аквасторож”

Положи на пол в укромных местах датчики этой системы, и, если они зафиксируют разлив воды, тут же отправят тебе на смартфон сообщение об аварии. Одновременно сигнал пойдет и на входящие в комплект умные краны, которые немедленно перекроют доступ как горячей, так и холодной воды в квартиру. Создатель обещает, что в автономном режиме система готова работать до 9 лет.

- akvastoroz.com.ua

ЛАМПОЧКА

Philips Luminous BT Smart Bulb

Яркость и цвет света этой лампочки можно менять со смартфона через Bluetooth. Кроме того, Smart Bulb умеет синхронизироваться с другими такими же лампами. Вместе они могут работать как светомузыка, меняя освещение в такт играющей со смартфона песне. Также умные лампочки можно программировать на автоматическое включение и выключение в определенное время. Лампа светодиодная, так что работать будет долго. Кстати, у Philips много умных световых решений (ведра для шампанского с подсветкой, например), все их можно найти в Интернете по запросу “Hue” (только не набирай это слово по-русски, а то сразу ослепнешь).

- philips.com

УМНАЯ МАШИНА

Volvo V60 Plug-in Hybrid

Через смартфон можно заранее прогреть или охладить воздух в салоне, а также узнать, каков заряд аккумулятора в этом гибриде.

- volvocars.com

1 ЗАМОК

Kwikset Kevo Bluetooth Deadbolt Lock

Этот замок можно открыть тремя способами: обычным ключом, с помощью специального брелока и при помощи смартфона. В последних двух случаях дверь откроется сама, как только ты к ней подойдешь. Компания Kwikset использует серьезную систему шифрования, которая, как обещается, гарантирует полную защиту от электронного взлома. Если же ты потерял телефон или брелок — просто заблокируй электронный ключ на сайте компании, и получишь вместо него другой, который можно загрузить в новый смартфон. Еще один вариант замка будущего — Yale YDM4109. Он открывается кодом или с помощью отпечатка пальца. Удобно — не надо брать на пробежку гремящую связку железяк, да и потерять отпечаток, как ни крути, сложнее, чем ключ. Что же касается кода, то для маскировки можно набирать любую ахинею, главное, чтобы где-то среди произвольных чисел ты незаметно ввел правильное сочетание — дверь поймет тебя, но откроется, только когда ты закончишь жать на кнопки.

- **kwikset.com**

2 ДАТЧИКИ

Sense Mother

Набор из многоцелевых датчиков, которые можно клеить куда угодно и получать от них самую разную информацию. Наклеишь на стену — и будешь знать, какие температура и влажность в помещении; наклеишь на любимую штангу — скоро станет понятно, не пользуется ли ею жена в твое отсутствие. Функций у Mother много, так что настраивай систему под свои потребности.

- **sen.se**

3 ДАТЧИК ДВИЖЕНИЯ

INSTEON Motion Sensor

Если купить этот датчик и специальные контроллеры для ламп, то свет в доме будет включаться и выключаться автоматически, куда бы ты ни шел. Больше не придется шарить в темноте в поисках выключателя или нажимать на него пятой точкой, когда заняты руки.

- **insteon.com**

4 РОЗЕТКА

Belkin WeMo Switch

С этой штукой даже самый тупой прибор станет умным. WeMo Switch — по сути, переходник, который втыкается в розетку и позволяет включать и выключать ее откуда угодно. Например, если воткнуть в нее утюг, то проверить, не включен ли он, можно будет прямо со смартфона — параноикам больше не придется бежать домой с полпути. WeMo Switch работает по Wi-Fi, так что легко вливается в твою домашнюю сеть и, как большинство своих умных собратьев, дает возможность составить график работы. Например, таким образом можно заряжать технику только ночью, когда электричество дешевле.

- **belkin.com**

5 ПОЖАРНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ

Nest Protect

Почуяв дым в квартире, уведомляет об этом звуком и световыми сигналами, а заодно отправляет сообщение на телефон владельца. Гаджет не даст не только сгореть, но и угореть. Зафиксировав высокое содержание угарного газа в воздухе, Nest Protect сделает все, чтобы разбудить людей до того, как апостол Петр откроет им дверь. Кроме всего вышеперечисленного, Nest Protect уведомит тебя о том, что силы у него на исходе и пора бы подзарядиться. Также он оснащен кнопкой, нажав на которую, ты сможешь остановить его вой.

- **nest.com**

6 ДОМАШНЕЕ ОБЛАКО

Seagate Central

Сетевой жесткий диск с емкостью от 2 до 4 Тб позволит тебе забыть о сторонних облачных сервисах, из которых последнее время данные утекают "налево" — вспомни те фотографии обнаженных звезд Голливуда, которым ты радовался в сентябре. В данном случае хранилище живет у тебя дома, но остается полностью под твоим контролем из любой точки третьей планеты от Солнца. Можно настроить Seagate Central так, чтобы твои снимки из телефона и соцсетей автоматически сохранялись на этот диск. И все твои голые фото останутся при тебе.

- **seagate.com**

7 ЭЛЕКТРОННАЯ ВИЛКА

HAPILABS HAPIfork

Дожили: вилка с USB-разъемом учит нас жизни! Да, HAPIfork анализирует твои движения во время еды и дает советы (чаще всего — есть медленнее и тщательнее прожевывать пищу). На самом деле довольно любопытное орудие в борьбе за здоровый образ жизни.

- **hapi.com**

8 ПОИСКОВЫЙ БРЕЛОК

Chipolo

Повесь один на ключи, второй положи в кошелек, а третий надень на жену — и всегда будешь знать, где что находится. Теперь даже расстояние до часто теряющихся предметов можно увидеть на экране смартфона. Потерялся сам смартфон? Не беда: находишь один из связанных с ним Chipolo, трясешь его, и телефон отзывается звуком.

- **chipolo.net**

9 ДАТЧИК ПОЛИВА РАСТЕНИЙ

Koubachi Wi-Fi Plant Sensor

Теперь о том, что пора полить или подкормить герань, ты будешь узнавать с помощью смартфона. Втыкаешь такую штуку в горшок и сразу становишься экспертом по растениеводству. Гаджет анализирует, насколько быстро растение потребляет воду, а заодно проверяет, достаточно ли хорошо удобрена земля. Жаль только, эта штука сама поливать еще не научилась.

- **koubachi.com**

10 ОЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Honeywell HPA250B

HEPA-фильтры позволяют этому очистителю избавлять воздух в квартире от 99,97% загрязнений (правда, под силу ему очистить только 28 м²). Поддержка Bluetooth нужна, чтобы ты не только мог управлять им без пульта, но и узнавал о том, сколько аллергенов пожаловало к тебе в гости и не пора ли сменить фильтр.

- **honeywell.com**

11 РОУТЕР

Linksys WRT1900AC

Сердце умного дома — экстремально мощный роутер, у которого есть 4 внешние регулируемые антенны, позволяющие везде иметь отличную скорость, двухъядерный процессор с частотой 1,2 ГГц и порты USB 3.0, eSATA/USB 2.0. Ты сможешь удаленно контролировать работу домашней сети, отслеживать, какие устройства и как ее используют, проверять скорость загрузки и выгрузки и раздавать приоритеты тем гаджетам, которым нужен самый быстрый Интернет в доме. Чтобы такие же возможности не получили враги, сигналы шифруются.

- **linksys.com**

12 УМНЫЙ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

Belkin WeMo Light Switch

Если заменить обычные выключатели в доме этими, полный контроль над освещением будет в кармане, причем в буквальном смысле — ведь там ты и носишь свой смартфон. Есть функция управления голосом, но для ее использования тебе придется подтянуть твой английский, если ты еще этого не сделал. Единственное, с чем надо будет повозиться, — это с установкой. Монтировать их необходимо непосредственно к проводке.

- **belkin.com**

13 КОНДИЦИОНЕР

Sensibo

Конечно, можно купить кондиционер с Wi-Fi (например, Samsung AR12HSSFRWKN). Но как быть, если кондиционер у тебя и так есть и хочется, чтобы именно он стал умным? Для этого и придумали Sensibo. Устройство получает сигналы с твоего смартфона через Интернет, а передает кондиционеру так же, как это делает его пульт, — через ИК-порт. Sensibo умеет определять, есть ли кто-то в комнате, что позволяет ему включаться и выключаться автоматически. В продаже с января 2015-го.

- **sensibo.com**

14 ТЕРМОСТАТ

Nest Learning Thermostat

Работает как с отопительными, так и с охлаждающими системами, подстраивая их работу в зависимости от трех параметров: наличия или отсутствия людей в доме, погоды за окном и собранной в первые дни после включения информации о том, какую температуру жильцы считают для себя комфортной. Эта умная штука не только экономит для тебя энергию, но и ведет статистику — Nest Learning Thermostat может составлять ежемесячные отчеты о том, как он управлял вверенными ему системами.

- **nest.com**

15 ПЫЛЕСОС

Dyson 360 Eye

Dyson долго тянул с выпуском робота-пылесоса, и теперь стало понятно почему: их 360 Eye состоят из сплошных ноу-хау. У него есть камера с обзором на 360°, позволяющая составить карту помещения, гусеницы, которые легко проедут хоть по проводам, хоть по пленным тараканам, и, конечно, главная деталь — энергосберегающий двигатель V2 с цифровым управлением. Если другие роботы уступают обычным пылесосам по качеству уборки, то у этого мощности хватит, чтобы высосать из ковров всю пыль размером до 0,5 микрон. Управлять роботом можно через специальное приложение для iOS и Android, через него же можно создавать график уборок. Заряда батарей хватает на 30–40 минут работы, после чего Dyson сам едет на базу "есть". В продаже с 2015 года, правда, сначала только в Японии.

- **dyson.ru**

СИСТЕМЫ НАБЛЮДЕНИЯ

16 BLINK

HD-камера, микрофон, а также датчики движения и температуры в одном корпусе. Девайс будет следить за тем, что происходит дома, пока тебя нет. Если там кто-то начнет двигаться (а ты этого не разрешал), тебе придет сообщение. То же самое случится и при повышении температуры в помещении. И конечно, самое логичное, что стоит сделать в этом случае, — через приложение подключиться к камере устройства. Всего в квартире можно поставить 50 камер Blink, но тогда потребуется докупить еще и модули, синхронизирующие их работу.

- **kickstarter.com**

17 CANARY

Этот металлический цилиндр буквально набит разными датчиками. Он отслеживает температуру, влажность и даже чистоту воздуха, замечает движения, вибрации и тряску на случай вторжения или землетрясения, а также благодаря широкоугольному объективу и камере ночного видения снимает видео высокой четкости со звуком. Распорядиться полученной информацией Canary может по-разному: сообщить хозяину, что дома что-то не так, уведомить его родственников или соседей, попытаться выявить тенденции в тех или иных повторяющихся событиях, а также просто сохранить все данные, включая видео, и зашифровать их. Из спокойного режима в режим охраны Canary переходит в зависимости от того, дома смартфон хозяина или нет. Впрочем, можно включить или выключить его и принудительно.

- **canary.is**

Philips BEARDTRIMMER 9290

Первый в мире триммер для бороды с "лазерным прицелом" поможет тебе создать идеально ровный контур — проецируемая на лицо линия четко покажет, где стричь. Двусторонняя головка с гребнем для тонкого подравнивания позволит уверенно работать с усами и бакенбардами, а установка длины 0,4 мм поможет поддерживать эффект "трехдневной небритости" хоть круглый год. Воды это чудо техники не боится, можно смело пользоваться триммером в душе.

- **philips.ua**

Alcatel Onetouch Hero 2

Смартфон Hero 2 был презентован брендом Alcatel Onetouch на мероприятии WeCreate в Берлине. Новинку представил один из главных диджеев мира — Avicii. Судя по характеристикам этого смартфона, он и сам готов стать звездой. Hero 2 поддерживает различные гаджеты, расширяющие творческие возможности его обладателя: чехол MagicFlip DJ превращает смартфон в диджейский пульт, при помощи стилуса можно создавать рукописные заметки и работать с калькулятором FASTT Math. Все это дополнено 6-дюймовым Full HD IPS-дисплеем, 4G LTE, 8-ядерным процессором (2,0 ГГц), 16 Гб памяти, слотом для microSD-карт, фронтальной 5-мегапиксельной и основной 13,1-мегапиксельной камерами, батареей 3100 мАч.

- **alcatelonetouch.com**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Acer Liquid E700 Trio

Этот 5-дюймовый смартфон поддерживает работу сразу с тремя SIM-картами, так что, если у тебя не раздвоение, а растроение личности, тебе сюда. С его помощью ты сможешь не только иметь три номера сразу, но и выполнять много задач за раз — решение Acer Float позволяет работать с несколькими приложениями на одном экране. Чтобы у смартфона хватило на все это сил, у него 4-ядерный процессор и аккумулятор на 3500 мАч. Правда, памяти не много — 16 Гб, но зато и цена хорошая.

- **acer.ua**

Google Chromecast

Все гениальное просто. В данном случае ты подключаешь этот похожий на флешку медиаплеер к HDMI-порту своего телевизора — и получаешь возможность смотреть видео, слушать музыку и просматривать интернет-сайты на его экране. Смартфон, планшет или компьютер становятся и пультами, и источниками контента (открытый в телефоне сайт или ролик можно тут же развернуть на ТВ-экран). Также на этом экране можно смотреть и фильмы с подключенных к твоей Wi-Fi-сети дисков.

- **google.com**

ВЛАЖНО И ГЛАДКО

Непревзойденная гладкость и свежесть после бритья электробритвой? Да, если это новая электробритва Braun WaterFlex. Каждому обладателю щетины известно, что влажное бритье гораздо комфортнее, ведь вода смягчает волоски, а пена или гель облегчает скольжение и успокаивает кожу. Бритва Braun WaterFlex — водостойкая, то есть позволяет бриться с использованием увлажняющих средств или даже под душем, а тройная бритвенная система OptiBlade с плавающей бреющей головкой обеспечивает чистое бритье за счет плотного контакта с кожей даже на самых сложных участках. Стильный дизайн и безупречное качество прилагаются. Цвет выберешь сам — черный, белый, синий или красный.

ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ ПО-ИСПАНСКИ

В Украине открылся шестой магазин известного бренда молодежной одежды SPRINGFIELD. Отныне пополнить свой гардероб модными обновками от испанских дизайнеров можно будет и в киевском ТРК "Проспект". Этой осенью SPRINGFIELD представляет четыре новых мужских коллекции, включающих большой ассортимент разнообразных рубашек в клетку (в том числе двусторонних), рубашек из джинсовой ткани, джинсов и брюк широкого модельного ряда, ну и, конечно же, незаменимого осенью и зимой трикотажа, в том числе из шерсти альпаки. А завершат образ и заодно добавят тепла и уюта куртки с капюшоном.

БЕГИ, КИЕВ, БЕГИ!

В последнее воскресенье сентября в Киеве состоялось самое массовое беговое мероприятие страны — Kyiv Half Marathon 2014. Участников этого действа, а их было более 5000, можно было с легкостью идентифицировать в разных уголках города по брендированным футболкам, спортивной обуви и хорошему настроению. Стоит отметить, что непринужденная атмосфера царила не только в марафонском городке, но и на трассах. Так, американец Джон Куин бежал в костюме рачка. Не отставали и украинцы — Владимир Остапчук ультрасовременной спортивной экипировке предпочел яркий костюм коровы.

Разумеется, были и серьезные бегуны: на титульной полумарафонской дистанции 21,0975 км победу с результатом 01:06:34 одержал львовянин Тарас Сало. Всего же в этот раз победителей определяли в восьми беговых дистанциях, а также на заездах роллеров и соревнованиях по скандинавской ходьбе. В общем, праздник спорта и здорового образа жизни удался, впору начинать подготовку к следующему, который состоится 26 апреля 2015 года!

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

ANTONIO BIAGGI: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
ARMANI JEANS, BARLEYCORN, Calvin Klein: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин Walker, ул. Луговая, 12
BRASKA, ecco, TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин "Интертоп", пр. Оболонский, 1б
CERTINA, JACQUES LEMANS, MIDO, ROAMER: г. Киев, магазин "Секунда", ул. Саксаганского, 84/86; г. Мариуполь, магазин "Секунда", ул. Энгельса, 39
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13; г. Полтава, ТРЦ "Экватор", ул. Ковпака, 26
DIESEL: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
DKNY, Polo Ralph Lauren: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
G-STAR RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Jacques Britt, ROY ROBSON: г. Киев, ТВК "Глобус", 3-я линия, Майдан Незалежности
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
Lagerfeld: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
MEXX: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Днепропетровск, ТРК "Мост Сити Центр", ул. Глинки, 2
Miguel Miratez: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Miraton, пр. Оболонский, 1б
Pedro del Hierro: г. Киев, ТРЦ Gulliver, пл. Спортивная, 1а
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
SPRINGFIELD: г. Киев, ТРК "Проспект", ул. Красногвардейская, 1в
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б

29 ОКТЯБРЯ – 2 НОЯБРЯ

5 ДНЕЙ В ИДЕАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ХОЛОСТЯКА

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА ESQUIREDAYS.COM

ТЕРРИТОРИЯ

Esquire

В РЕСТОРАНЕ РЫБАLOVE

РЫБАLOVE

Киев, ул. Воздвиженская 21-23

WWW.BORISOV.COM.UA

ПАРТНЕР

CHIVAS

GUERLAIN Marc O'Polo DELTA PREMIER За межами звичайного CosmosGOLF City Center АРИСТОКРАТЫ

ТВОИ ШАНСЫ В ДРАКЕ

Х.З.*

*хочу знать

Все финты, удары и нокауты, поджидающие мужчину на арене жизни

58% парней хотя бы раз в жизни получали неожиданный удар исподтишка

31 процент парней опускался до того, чтобы врезать противнику по яйцам (ох!)

Основные причины, по которым среднестатистический парень начинает драку:

5. **Сплетни: кто-то выдал твой секрет; кто-то сказал, что жена тебе неверна**
4. **Кто-то обидел любимую**
3. **Кто-то облил тебя дерьмом (словесно)**
2. **Сначала просто спорили, а потом вот...**
1. **Друг нарушил обещание**

7 раз в год (в среднем) мужчина спорит с подругой о том, когда заняться сексом

4/5 мужчин начинали драку, чтобы постоять за честь женщины

4% отцов хотя бы раз орали на тренера своего ребенка

58% признают, что отцы хвалили их в детстве за драки

55 процентов мужчин затевали драку с супругой/подругой за рулем

Основная причина: кто-то из них сказал другому, что тот плохой водитель

69 процентов мужчин вступали в драку, чтобы спасти друга

64% на столько выше риск получить сердечное заболевание у парня, который не дает выхода своей злобе

Рокки Бальбоа против Аполло Крида

Самая любимая драка среднестатистического мужчины

1/5 мужчин никогда не вступали в драку

1/4 такова доля мужчин, которые не упустят возможности "потроллить" кого-нибудь в Сети

17% проигравших в драке говорят, что они "намеренно уступили"

52 мужчин считают, что дракам есть место и в других видах спорта, не только в хоккее

21 процент мужчин хотя бы раз участвовал в жестокой перепалке в соцсетях

Три самые глупые вещи, из-за которых читатели МН начинали драку:

1. **Выигрыш в Halo**
2. **Фаршировка индейки**
3. **Пукание** (мы предупреждали, что они глупые)

49% мужчин вступали в перепалку на повышенных тонах с коллегой по работе

60% мужчин хотя бы раз испытывали жгучее желание вырубить коллегу одним ударом

43% мужчин никак не могут успокоиться по поводу проигранной драки

57% мужчин бьют сами себя за глупые ошибки

29% мужчин(-идиотов) считают, что могут выстоять хотя бы раунд против чемпиона ММА Жоржа Сен-Пьера

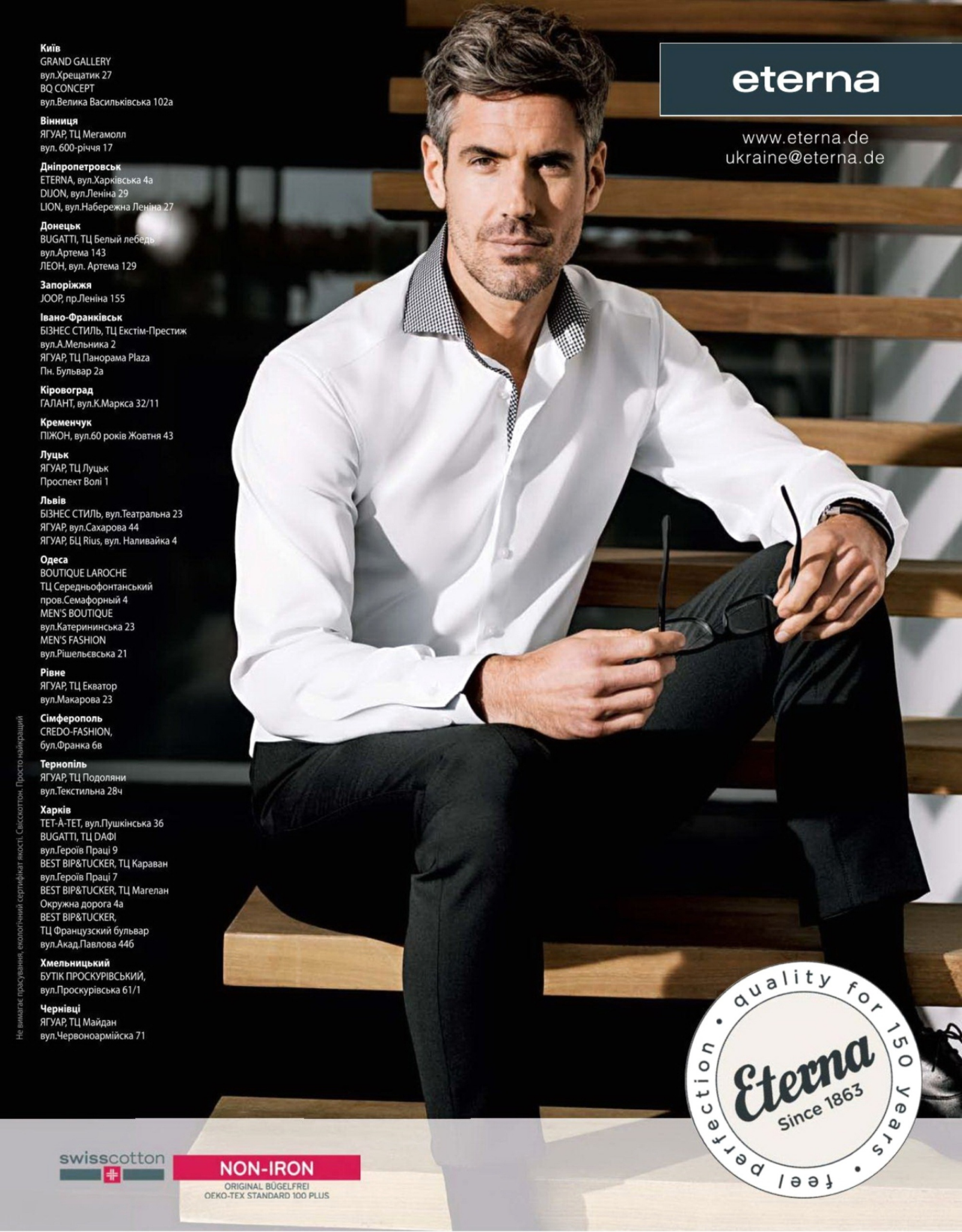
СЛУЧАЙ: ЖЕНЩИНА МОЛЧИТ

Это ее способ вести войну (ведь в прямом боестолкновении с тобой она проиграет). Дай ей понять, что заметил: она с тобой не разговаривает. Объясни: ваши отношения для тебя важны, но ты не сможешь обсудить, что не так, если она продолжит молчать. Все еще ни звука? Сообщи, что намерен поговорить, когда она будет готова, и на этом заканчивай. Остается только ждать.

СЛУЧАЙ: ПРИСТАЛ "ТРОЛЛЬ"

Умудрился нарваться на интернет-провокатора? Хотя бы не пытайся его переспорить. Если по какой-то причине не можешь его забанить сразу, выбей у него почву из под ног: соглашайся с его тезисами, хвали его (с должной долей иронии, конечно), успокаивай. То есть веди себя с "троллем", как хороший доктор с разбушевавшимся психом. Их это бесит.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TAMER KOSELI



Київ
GRAND GALLERY
вул.Хрещатик 27
BQ CONCEPT
вул.Велика Васильківська 102а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул. Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
БІЗНЕС СТИЛЬ, ТЦ Екстім-Престиж
вул.А.Мельника 2
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza
Пн. Бульвар 2а

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН, вул.60 років Жовтня 43

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк
Проспект Волі 1

Львів
БІЗНЕС СТИЛЬ, вул.Театральна 23
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
ЯГУАР, БЦ Rius, вул. Наливайка 4

Одеса
BOUTIQUE LAROCHE
ТЦ Середньофонтанський
пров.Семафорный 4
MEN'S BOUTIQUE
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION
вул.Рішельєвська 21

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ DAФІ
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ,
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан
вул.Червоноармійска 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто найкращий

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

quality for 150 years • feel perfection •
Eterna
Since 1863

ТІЛЬКИ АЛЬФА!
Стильний. Тонкий. Металевий
Samsung GALAXY ALPHA
* Металева рамка корпусу
SAMSUNG